

**Erziehungswissenschaftliche
Fakultät**

Sonder- und Integrationspädagogik (MA)



Masterarbeit

Transzendente Meditation und ihre mögliche Bedeutung in pädagogischen Arbeitsfeldern

Verfasserin	Franziska Krause
Matrikel Nr.	39535
Erstgutachterin	Dr. Birgit Jäpelt
Zweitgutachterin	Susanne Lochner
Abgabetermin	31.08.2017
Ort	Erfurt

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
1 Einleitung	4
2 Transzendente Meditation	8
2.1 Wirkung von TM	10
2.2 Erlernen und Ausüben von TM	14
2.3 TM im Vergleich zu anderen Meditationstechniken	17
2.4 Entstehung von TM	20
2.5 TM und Religion	21
2.6 Kritische Betrachtung	23
3 Vorhandene Forschungen in Bezug auf die pädagogische Arbeit	26
4 Pädagogischer Kontext	27
5 Explikation meines Forschungsvorverständnisses	29
6 Forschung	35
6.1 Methodik und Forschungsdesign	35
6.2 Aufbau der Forschungsauswertung	36
6.3 Interpretation der Ergebnisse	38
6.3.1 Beschreibung der Grundgesamtheit	38
6.3.2 Auswertung der Hypothesen	40
6.3.3 Auswertung der offenen Fragen	70
6.4 Zusammenfassung der Ergebnisse	75
6.5 Methodenkritik	76
7 Resümee und Ausblick	78
Quellenverzeichnis	82
Anhang	87
Eidesstattliche Erklärung bei schriftlichen Arbeiten	88

Vorwort

Manchmal geschehen Dinge im Leben, die aussichtslos erscheinen und zur Verzweiflung führen. Man fragt sich warum dies jetzt passieren muss und womit man das verdient hat. Doch wenn man diese Phase überstanden hat, bemerkt man manchmal auf erstaunliche Art und Weise, wie man daran gewachsen ist. Es kann ein riesiger Gewinn sein, welcher ohne dieses Tief nie erreichbar gewesen wäre.

Ich steckte letztes Jahr im Winter in einer psychischen Krise. Ich hatte Panikattacken, Angststörungen, war unglücklich und habe nach dem Lebenssinn gesucht. Ich war immer ein optimistischer und lebensfroher Mensch und auf einmal ging es mir so unerträglich schlecht. Ich musste etwas dagegen tun und so bin ich an die Transzendente Meditation gelangt. Ein paar Wochen nach der Ausübung waren meine Panikattacken und Angststörungen komplett weg. Nicht nur das – ich spürte unheimlich große Veränderungen in meiner Arbeit im Ambulant Betreuten Wohnen für geistig und psychisch beeinträchtigte Menschen.

Mein Masterarbeitsthema entstand somit aus einem persönlichen Kontext heraus und ist mir eine Herzensangelegenheit.

Eine Leseempfehlung gebe ich hiermit prinzipiell allen Interessierten, welche mehr über die Transzendente Meditation erfahren wollen, häufig gestresst sind und/oder möglicherweise an Folgeerscheinungen leiden. Vorrangig möchte ich aber Pädagog*innen dazu ermuntern, einmal in dieser Arbeit zu blättern.

Da ich in dieser Phase ziemlich unerträglich war, möchte ich mich besonders bei meinen Freundinnen Dr. Kristin Kißling und Claudia Fichtmüller bedanken, welche mir stets neuen Mut zugesprochen haben. Ein großes Dankeschön geht auch an den Friedenspalast Erfurt und Dr. Eckart Stein, welcher mir zu jeder Zeit als Ansprechpartner für meine Masterarbeit zur Seite stand, sowie meine TM-Lehrerin Christiane Schuhmann.

Erfurt im August 2017

1 Einleitung

Ich höre immer häufiger das Wort Burnout oder habe das Gefühl, dass fast jeder an einer psychischen Erkrankung leidet. Es ist ja auch kein Wunder. Die Erkenntnisse, welche die Menschen in den letzten 50 Jahren gewonnen haben, sind weit größer, als das Wissen welches sie sich in den 2000 Jahren davor angeeignet haben. Expert*innen geben die spannende Aussicht, dass sich das heutige Wissen alle fünf bis sieben Jahre verdoppeln wird. Neben den ganzen Vorteilen, welche dieser mächtige Erkenntnisschwall mit sich bringt, dürfen wir aber den Menschen selbst nicht vergessen. Unser Nervensystem wurde in mehreren Millionen Jahren zu dem geformt, was es heute ist - ein Hirn, welches aus einer Billion Nervenzellen besteht und sich zu einem Netz dutzender Verbindungen zusammenfügt. Es ist bewundernswert und beängstigend zu gleich, wenn man darüber nachdenkt, welche Mengen an Informationen unser Gehirn jede Sekunde verarbeiten muss. Vor 100 Jahren hatten die Menschen noch Monate oder sogar Jahre Zeit, um die Fülle von unbewussten und bewussten Informationen zu verarbeiten, welche heute jeden Tag auf uns einströmen. Die moderne Gesellschaft bezeichnet diese Flut an Reizen als Stress. Stress kann man also als Überlastung des Nervensystems betrachten und als Ursache für die meisten gesundheitlichen Probleme nennen (Bauhofer 1997, S.249 f.).

In unserer heutigen Zeit sind somit Burnout und andere psychische Erkrankungen mit ihren daraus resultierenden Folgeschäden aktueller denn je. Besonders anfällig sind die Berufsgruppen des sozialen Bereichs. In dem Buch "Burnout in sozialen Berufen" (2013) haben die Autorinnen Jeanette Elsässer (Sozialpädagogin) und Prof. Dr. Karin E. Sauer (Diplom-Pädagogin und Dozentin für Sozialarbeitswissenschaften und Methoden der Sozialen Arbeit) ein Interview mit einer Sozialarbeiterin geführt, welche selbst einmal an Burnout erkrankt war. Sie beschreibt, dass zum einen die eigene Einstellung des Individuums zur Arbeit und zum anderen die Rahmenbedingungen im Zusammenhang mit dem Wandel der Sozialen Arbeit dabei eine große Rolle spielen. Die Personen, die einen sozialen Beruf ausüben, haben oft das Ideal den Menschen helfen zu wollen. Dieser Auftrag den Menschen gegenüber und das innere Leitbild immer mehr und mehr zu unterstützen, in Kombination mit den schlechten Rahmenbedingungen können Gründe für eine steigende Burnout-Rate in sozialen Arbeitsbereichen sein. Heute hat man nicht nur die Aufgabe die Menschen zu unterstützen und zu befähigen, es

geht als Institution zugleich darum mit vorhandenen Mitteln zu kalkulieren und effizient zu wirtschaften. Dies steht häufig im Widerspruch zu den inneren Leitbildern der Angestellten im sozialen Bereich. Zusätzlich ist mit Blick auf die Ökonomisierung ein enormer Wettbewerb entstanden, durch welchen der Kostendruck zusätzlich immer mehr steigt. Im Umkehrschluss bedeutet das den Beschluss von Sparmaßnahmen. In der Praxis muss dann zum Beispiel eine Mitarbeiter*in immer mehr Klient*innen betreuen, hat dafür aber nicht mehr Mittel oder Zeit zur Verfügung. Automatisch erhöht sich somit der Druck, unter dem die Menschen arbeiten, stetig. Zusätzlich erhalten Angestellte in den meisten Fällen eine sehr geringe Entlohnung, welche nicht im Verhältnis zu der Arbeitsleistung steht oder bekommen nur befristete Arbeitsverträge. Das kann früher oder später zu einem Gefühl geringer Wertschätzung führen (Elsässer & Sauer 2013, S.38 ff.).

Zu den strukturellen Bedingungen und der eigenen Einstellung des Individuums würde ich, aus der Erfahrung meiner Arbeit, noch die psychische Belastung durch das teilweise besonders schwierige Klientel mit ihrem anspruchsvollen Unterstützungsbedarf zählen.

Auch Student*innen sind gestresster denn je und somit anfällig für psychische Erkrankungen, wie die aktuelle Studie "Studenten sind gestresster als Berufstätige" der AOK zeigt. Prüfungsdruck, Perfektionswahn und Zukunftsängste nehmen immer mehr zu und viele Student*innen fühlen sich überfordert. Zentrale Ergebnisse des Krankenkassenreports, in welchem deutschlandweit mehr als 18.000 Student*innen befragt wurden, sind Dauerdruck bei jedem*jeder zweiten Student*in und ein höherer Stressquotient als bei Berufstätigen (spiegel-online 2016). Aus meiner Sicht kein Wunder, sodass eine psychosoziale Beratung an Universitäten und Fachhochschulen notwendig ist.

Besonders die Frage nach dem „warum“ sollte sich jeder selber stellen und versuchen die möglichen Auslöser so gut es geht zu beseitigen. Oft geht das aber nicht so einfach. Was kann ich also begleitend oder am besten präventiv dagegen tun? Sicherlich wird es uns in den kommenden Jahren nicht gelingen den Stress gänzlich zu vertreiben, wir können jedoch unserem Körper und Nervensystem beibringen, besser mit Stressreizen umzugehen. Ein bestimmtes Stressmanagement kann dabei helfen (Bauhofer 1997, S.249).

Ich steckte letztes Jahr im Winter selbst in einer psychischen Krise und bin somit an die Transzendente Meditation (TM) gelangt. Diese half mir nicht nur mein Stresslevel zu senken, sondern hatte auch erhebliche Auswirkungen auf meine Arbeit im Ambulant Betreuten Wohnen für geistig und psychisch beeinträchtigte Menschen. Da meine persönlichen Erfahrungen einen wichtigen Teil dieser Arbeit ausmachen, werde ich in einem eigenen Kapitel 5 näher erläutern, was mich zur Wahl dieses Themas motiviert hat.

Viele Menschen ordnen Meditation heute noch der Esoterik zu. Doch die aktuellen Hirnforschungen zeichnen ein anderes Bild. Meditation ist ein Oberbegriff, welcher eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken der Geistesschulung innehält. Sie alle wurden viele Jahre den Kategorien Religion und Spiritualität zugeordnet. Meditation ließ Bilder von Mönchen und Nonnen aufleuchten, welche in sich gekehrt in Klöstern verweilen oder Yogis, die versunken im Lotossitz ruhen. Zwar spielen Meditationstechniken als spirituelle Übungen in den verschiedenartigen religiösen Traditionen nach wie vor eine bedeutsame Rolle, doch wurden sie durch weitere Anwendungsfelder ergänzt. Meditation gilt in der heutigen Zeit als Entspannungsverfahren mit nachweislicher Wirkung (dasgehirn.info 2014). Mittlerweile hat die Wissenschaft durch verschiedene neuronale Untersuchungen bewiesen, dass Meditationstechniken das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken und gar Krankheiten heilen können. Die Anzahl der Studien zum Thema Meditation nimmt von Jahr zu Jahr exponentiell zu und weist immer mehr aussagekräftige und beeindruckende Ergebnisse über die Wirkung dieser auf. Speziell die Achtsamkeitsmeditationen und die TM erzielen positive Ergebnisse in wissenschaftlichen Forschungen (ich will meditieren, o.J.). In der groß angelegten Studie Religionsmonitor 2008 der Bertelsmann-Stiftung, wurden 21.000 Menschen aus 19 Ländern befragt, ob sie Meditation aktiv betreiben und diese für bedeutsam halten. Dabei ist heraus gekommen, dass Meditation als Praxis überall auf der Welt von großer Relevanz ist. In Deutschland sind es über 24% der Bevölkerung, die Meditation praktizieren, in der Schweiz sogar über 44%, in Italien und Spanien knapp 80%. Dabei sollte man allerdings festhalten, dass es sich hier um die vermutlich breiteste Befragung zur Meditation weltweit handelt und das Verständnis von Meditation in den einzelnen Ländern, womöglich auch bei jeder Person, differiert. Wie vielfältig aber die Bedeutungen auch sein mögen, so belegen die

Zahlen doch sehr deutlich, dass es sich um eine verbreitete Praxis handelt (Knoblauch 2013, S.82 f.)

Natürlich gibt es eine große Bandbreite verschiedener Meditationstechniken über die man schreiben könnte, da meine Masterarbeit aber nur eine begrenzte Kapazität hat und ich Ausübende der TM bin, möchte ich über diese schreiben.

Der Fokus der Master-Thesis liegt dabei nicht auf der Bedeutung der TM für die Klient*innen, sondern auf der möglichen Relevanz für Pädagog*innen, insbesondere in ihrer Berufsausübung.

Ziel dieser Arbeit ist es somit, den möglichen Gewinn der Ausübung von TM für die Arbeit im pädagogischen Bereich zu erforschen und damit der Intention der Stressbekämpfung zu folgen. Da ich die TM selbst ausübe, werde ich den fachlichen Teil immer wieder mit eigenen Erfahrungen als Pädagogin in Verbindung bringen.

Wenn ich in dieser Arbeit von Klient*innen spreche, meine ich damit Schüler*innen, Empfänger*innen, Bezieher*innen, Kinder und Jugendliche.

Meine Masterarbeit besteht aus zwei großen Komplexen. Im ersten Teil werden theoretische Aspekte beleuchtet, welche die Basis der Arbeit bilden. In diesen erkläre ich, was die Transzendente Meditation ist, wie sie wirkt und wie man sie erlernen kann. Diese Punkte sind wichtig, da ich in meinem Forschungsteil Bezug darauf nehmen werde. Im weiteren Verlauf vergleiche ich die Technik der TM mit anderen Meditationsformen und setze mich mit der Entstehung auseinander. Darüber hinaus gehe ich dem Mythos auf den Grund, ob die TM in eine religiöse Glaubensrichtung eingeordnet werden kann. Mein Kapitel zur kritischen Auseinandersetzung ist etwas umfangreicher, da ich es wichtig finde, verschiedene Perspektiven zu beleuchten. Anschließend setze ich mich mit dem aktuellen Forschungsstand auseinander. Es gibt über 600 Studien, welche sich weltweit mit der TM beschäftigen, aber nur eine amerikanische Studie, die relevant für mein Thema ist. Darauf folgt die Einordnung der TM in den pädagogischen Kontext und die Explikation meines Forschungsvorverständnisses.

Kapitel 6 umfasst meinen zweiten großen Komplex – den Forschungsteil. In diesem werde ich meinen Online-Fragebogen mit dem Titel „Forschung zur Wirkung der Transzendentalen Meditation in pädagogischen Arbeitsfeldern“ auswerten und durch kurze Exkurse meine eigene Perspektive beleuchten.

Die folgenden Erkenntnisse werde ich durch eine umfangreiche Literatur- und Internetrecherche sowie meine eigenen praktischen Erfahrungen belegen.

2 Transzendente Meditation

Wie in der Einleitung geschildert, sind wir von Reizen überflutet. Wir sind kontinuierlich in dem Zustand des Bewusstseins. Der Verstand und die Sinne arbeiten also ununterbrochen auf Hochtouren. Prof. Dr. phil. Dr. hc. mult. Bruno Buchberger, ein vielfach ausgezeichnete Computer-Mathematiker und Universitätsprofessor aus Österreich, beschreibt das ständige Bewusstsein als das Rad der drei Pfeile: Beobachten, Denken und Handeln (Buchberger 2016, S.120). Den Prozess des Beobachtens beschreibt er als Kontakt der Sinne mit der Außenwelt. So entsteht ein Bild von der Außenwelt in uns beziehungsweise unserem Nervensystem. Aus den Fakten, die wir beobachtet haben, erschließen wir innerhalb unseres Nervensystems neue Fakten, die uns helfen, zielorientiert in der Außenwelt zu agieren (Buchberger 2016, S.13). Die Frage ist, wie man dieses Rad wenigstens kurzzeitig zum Stillstand bringen kann. Wenn man aber denkt: „Ich will nicht denken“, ist das immer noch Denken und lässt das Rad ununterbrochen weiter drehen (Buchberger 2016, S.121).

Aus diesem Grund ist eine Technik nötig, mit der man sich zumindest für einen Moment aus diesem Kreislauf ausklinken kann. Denn das Bewusstsein sehnt sich nach der Stille. Dort verharrt es eine Zeit, bevor es wieder in den Zyklus des Beobachtens – Denkens – Handelns zurückkehrt (Buchberger 2016, S.122). Diese meditative Beobachtung hatte und hat in den verschiedenen Zeitzyklen und Kulturen eine ganze Reihe verschiedener Namen, wie Nirwana, Stille oder Transzendenz. Jeder Begriff ist dafür möglich und jeder ist falsch. Denn ein Wort hat eine Bedeutung und wird mit verschiedenen Gedanken assoziiert. Die Stille ist aber bedeutungslos und aus diesem Grund so bedeutend (Buchberger 2016, S.122).

Was heißt es also zum Ort der Stille zu kommen? Kurzum kann man sagen, dass im normalen Alltag konstant Denkprozesse ablaufen, welche immer in Verbindung mit mindestens einem unserer Wahrnehmungssinne stehen. Unsere Wahrnehmung erfasst gröbere und feinere Objekte. Beispielsweise benutzen wir unsere Augen um zu sehen, allerdings wissen wir, dass es eine Grenze gibt, bis zu der die Augen

etwas wahrnehmen können. Die Augen erkennen so lange Formen, als diese eine bestimmte Feinheit nicht übersteigen. So ist es mit allen Wahrnehmungssinnen – sie können nur grobe Gegenstände erfassen. Das heißt im Umkehrschluss, dass unsere Erfahrung gewöhnlich auf das grobe Feld der Wahrnehmung begrenzt ist. Die feineren Regionen liegen jenseits unserer gewöhnlichen Erfahrungsmöglichkeiten. Wir wissen aber, dass es diese gibt und können sie, zum Beispiel im Bereich des Sehsinns, durch ein Mikroskop erfahren (Mahesh Yogi 2010, S.73 ff.).

Während der Meditation werden diese groben Sinneswahrnehmungen immer feiner und der Geist kommt so zur Ruhe. Der*die Meditierende erfährt zunehmend ruhigere Stadien von Gedanken (Schachinger & Schrott 1999, S. 18). Wenn man die feinste Erfahrungsebene überschritten (transzendiert) hat, befindet man sich am Ort der Stille, welcher der Ursprung aller Gedanken ist. Dieser wird von verschiedenen Autor*innen auch als Zustand des Seins oder als reines Bewusstsein bezeichnet. Das heißt, man befindet sich außerhalb des Denkens und sinnlichen Wahrnehmens – jenseits des relativen Feldes des Lebens (Mahesh Yogi 2010, S.73 ff.). Im Grunde bedeutet das, dass wir unsere Aufmerksamkeit statt nach außen nach innen lenken und den Geist in eine andere Richtung schicken (Bauhofer 1997, S.260). Subjektiv nimmt man diese Augenblicke als ruhevollere Wachheit wahr. Der Atem wird ruhiger, der Hautwiderstand nimmt zu und die Muskulatur entspannt sich (Buchberger 2016, S.126). Die Dauer solcher Erfahrungen der absoluten Stille ist je nach Meditation und Individuum verschieden. Oft sind es nur ganz kurze Momente in denen man keine Gedanken hat und bei sich selbst verweilt. Vielfach erleben Meditierende auch ein paralleles Zusammenspiel von tiefer innerer Ruhe und gedanklicher Aktivität (Schachinger & Schrott 1999, S. 18).

Es ist der Verdienst von Weisen, welche die alten Traditionen aufrechterhalten haben, mit denen es möglich ist, dem „Rad der drei Pfeile“ zu entkommen und in die Stille des Bewusstseins abzutauchen. Buchberger benennt diese Wege als Meditationstechniken. Die Form der Transzendentalen Meditation ist dabei ein Weg von vielen (Buchberger 2016, S.121 f.).

Das Wort Transzendenz kommt vom spätlateinischen Wort „transcenduntia“ und wird mit „das Überschreiten“ übersetzt. Im Duden wird dem Wort die Bedeutung Überschreiten der Grenzen von Erfahrungen und Bewusstsein zugeordnet (Duden

o.J.). Im Kontext unterschiedlicher Ausprägungen der europäischen Anschauungsweise sowie vielfältiger Kulturen und Religionen hat das Wort „transzendental“ allerdings eine Fülle von Bedeutungen. Es wird zum Beispiel mit intellektuell abgehoben, mysteriös, esoterisch oder versponnen übersetzt. Das ist bei der TM aber gerade nicht gemeint. Wie im oberen Teil beschrieben, bedeutet Transzendenz in Bezug auf die TM, den Zyklus von Beobachten – Denken – Handeln hinter sich zu lassen und dieses ständig wiederkehrende Muster zu „überschreiten“ (Buchberger 2016, S.123).

Zusammengefasst kann man die TM als eine einfache natürliche Technik beschreiben, um innere Stille zu erfahren. Dieser Vorgang geht mit tiefer geistiger sowie körperlicher Entspannung und Regeneration einher (Schachinger & Schrott 1999, S. 14).

2.1 Wirkung von TM

Buchberger erklärt, dass die praktische Dynamik des Beobachtens, Denkens und Handelns und die unpraktische Erfahrung der Stille weit auseinanderklaffen. Man muss die beiden Extreme zunächst entspannt parallel existieren lassen und sie in ihrer jeweiligen Kraft ernst nehmen. Dann entsteht genau aus dieser Konstellation extremer Unterschiedlichkeiten zwischen der Stille des in sich ruhenden Bewusstseins und der Intensität des Lebens als beobachtender, denkender und handelnder Mensch der spannende Bogen des Lebens. Das hat auch sehr praktische Folgen. Durch die regelmäßige Erfahrung der Stille oder zumindest die Annäherung an die Stille werden Stress, Verspannungen und Verstrickungen des täglichen „Hamsterrades“ aufgelöst (Buchberger 2016, S.125). In dem Informationsheft „Leben ohne Stress“ wird dies anhand medizinischer Grundlagen beschrieben. Die Hirnforschung legt dar, dass das Transzendieren durch TM die EEG-Kohärenz verbessert. Das diagnostische Verfahren der Elektroenzephalografie (EEG) weist somit eine erhöhte Gehirnwellenkohärenz auf, welche mit einem Intelligenz- und Kreativitätsanstieg sowie emotionaler Stabilität und anderer Erscheinungen verbunden wird (Transzendente Meditation Deutschland o.J., S.15). Das heißt, wenn die Gehirnwellen von gleicher Schwingungsart sind, haben sich die unterschiedlichen Teile des Zentralnervensystems perfekt aufeinander abgestimmt und das Gehirn kann

zusammenhängend arbeiten. Der ganze Körper beginnt im Einklang zu arbeiten (Bauhofer 1997, S.256 f.).

Es wurde und wird viel über die Wirkung der TM geforscht. Mittlerweile gibt es über 600 Arbeiten, welche 364 Peer Review-Studien bündeln. Das sind Forschungen, in welchen unabhängige Gutachter*innen aus dem gleichen Fachgebiet zur Qualitätssicherung herangezogen werden. Die Untersuchungen wurden an 250 unabhängigen Universitäten und anderen wissenschaftlichen Institutionen in 33 Ländern durchgeführt. TM ist somit die wissenschaftlich am ausführlichsten dokumentierte Meditationsform. Die Studien sind in über 100 weltweit führenden wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden und bestätigen die Wirkung der TM in allen Lebensbereichen (Transzendente Meditation 2017). Trotz der Vielzahl unabhängiger Studien wird auf verschiedenen Seiten im Internet behauptet, dass die Technik zwar die am meisten untersuchte Meditationsmethode ist, doch es an wissenschaftlicher Distanz fehlt. Die Betreiber der Seite „Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V.“ schreiben, dass die Studien in einer großen Anzahl von TM nahe stehenden Organisationen oder Anhängern durchgeführt worden seien (Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V. o.J.).

Um Ihnen als Leser*in eine kurze und verständliche Übersicht zu geben, habe ich sechs Kategorien gebildet, in welche ich die für mich wichtigsten Wirkungen einordne. Mitunter werden diese auf der Internetseite der Transzendentalen Meditation Deutschland ähnlich eingeteilt.

1. Stressreduktion
2. Gesundheitssteigerung
3. Suchtprävention/ Suchtrückgang
4. Selbstverwirklichung
5. Gehirnentwicklung
6. Gewinn für die Gesellschaft

Stressreduktion

Auf der Internetseite der Meditation gibt es einen Artikel “Transzendieren... und zunehmende Kontrolle über impulsives Verhalten“, welcher die Stressreduktion aufgreift. In diesem wird erklärt, dass Stress das normale Funktionieren des Gehirns unterbricht und impulsives Verhalten verstärkt. Durch die TM stellt sich Entspannung ein und Ängste sowie Depressionen gehen zurück. Eine emotionale

Stabilität wird wieder hergestellt und eine zunehmende Kontrolle über impulsives Verhalten stellt sich ein. Da Schlafstörungen in vielen Fällen mit nervlichen Belastungen zusammenhängen, kommt es auch wieder zur Entwicklung eines gesunden Schlafrhythmus (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Gesundheitssteigerung

Zum einen wirkt TM als Gesundheitsvorsorge und zum anderen hilft sie auch bei bereits vorhandenen Erkrankungen. Sie mobilisiert die körpereigenen Heilkräfte, hilft aber auch nachweislich bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, zu hohen Cholesterinwerten, Diabetes oder auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen, wie der Artikel "Eine neue Definition der Gesundheitsfürsorge" beschreibt. Sie wirkt somit bei physischen und psychischen Belastungen (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Suchtprävention/ Suchtrückgang

Durch die TM geht spontan der Bedarf nach Alkohol, Zigaretten oder Drogen zurück, was in dem Artikel "Transzendieren... und das Bedürfnis nach Drogen verschwindet ganz spontan" aufgegriffen wird. Man versucht nicht mehr die Sucht aufzugeben, es ist eher so, dass der Wunsch zum Konsumieren von sich aus verschwindet. Je länger man die TM ausübt, umso geringer wird das Bedürfnis nach Suchtmitteln zu greifen (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Selbstverwirklichung

Der Beitrag "Transzendieren: der Weg zur Selbstverwirklichung" beschreibt, dass TM das Selbstbewusstsein fördert und man dadurch besser zu sich stehen kann. Automatisch hat das zur Folge, dass man weniger verletzlich ist und weniger Konflikte auslöst. Man lernt sich selbst besser zu akzeptieren und ist weniger kritisch, all das wirkt sich positiv auf private und berufliche Beziehungen aus (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Gehirnentwicklung

Wir wissen, dass wir nur einen kleinen Teil unseres Gehirnpotentials nutzen. Wenn wir allerdings transzendieren, lassen wir neue Neuronen entstehen, was in dem Bericht "Transzendieren: wesentlich für die volle Gehirnentwicklung" zusammengefasst dargestellt wird. In der heutigen Zeit können die Auswirkungen des Transzendierens auf unser Gehirn durch MRT oder EEG-Messungen ermittelt

werden. Wenn die Gehirnwellen vollkommen kohärent sind, sind unterschiedliche Teile des Gehirns miteinander verschränkt. Sie funktionieren somit als Ganzheit. Während normaler Aktivität liegt die Kohärenz ungefähr zwischen 30 und 40 Prozent. Bei der Ausübung der TM aber erfährt der Geist einen Zustand der Einheit, was eine direkt messbare Auswirkung auf das Gehirn hat (Transzendente Meditation Deutschland o.J.). Die Kohärenz steigt während der Meditation gleich zu Beginn maximal. Es gibt Messungen, bei welchen die Kohärenz während der Ausübung von TM auf 90 Prozent anstieg und die meiste Zeit so hoch blieb. Selbst wenn man nicht meditiert, liegt die durchschnittliche Kohärenz bei circa 60 Prozent (Areander 2014). Funktioniert das Gehirn als Ganzheit, ist es automatisch effizienter. Der IQ, die Kreativität und die Lernfähigkeit steigen und die Konzentration verbessert sich. Somit kann man diesem Bereich auch die besseren schulischen und akademischen Leistungen zuordnen (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Gewinn für die Gesellschaft

Wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, wächst die Intelligenz und Kreativität viel schneller als bei Menschen, die keine TM ausüben. ADHS-Symptome verschwinden spontan und Mobbing sowie Gewalt gehen zurück und treten langfristig nicht mehr auf. Auch in der Rehabilitation von Gefangenen zeigt die TM ihre Wirkung. Zusätzlich möchte ich in diese Kategorie die gute Investition für Industrie und Wirtschaft einordnen. In dem Artikel "Transzendieren: Die beste Investition für Industrie und Wirtschaft" wurde über Studien berichtet, die gezeigt haben, dass Angestellte die zweimal 20 Minuten am Tag während ihrer Arbeitszeit meditieren, eine bessere Gesamtproduktivität aufweisen, obwohl sie effektiv weniger Zeit für die Arbeit aufwenden. Die Angestellten werden kreativer, der Stresspegel geht zurück, die Kommunikation wird besser und somit auch die Beziehungen untereinander. Die Zufriedenheit während der Arbeit nimmt zu, die Fehlzeiten verringern sich und der Wunsch seinen Arbeitsplatz zu wechseln nimmt ab (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

All die in diesem Kapitel aufgeführten Kategorien machen ein erfolgreiches Leben aus. Zu jeder speziellen Wirkung kann man eine Auflistung der Studien auf der Internetseite Transzendente Meditation unter dem Punkt "Forschung" finden (Maharishi GmbH 2017). Aus Gründen des Umfangs der Arbeit konnte ich die

verschiedenen Wirkungen nur nennen und nicht näher auf die einzelnen Forschungen in den jeweiligen Wirkungsbereichen eingehen.

Ergänzend möchte ich hierzu noch erwähnen, dass die Erfahrung der Stille eine notwendige aber „zweckfreie“ Erfahrung ist, da sie von Beobachten, Denken und Handeln befreit ist. Das heißt im Umkehrschluss, wenn man mit einem bestimmten Anliegen beginnt zu meditieren, zum Beispiel sich im Alltag weniger ärgern zu wollen, ist im Moment der Stille der Verstand abgeschaltet, welcher die bestimmte Wirkung wollen könnte. Man stellt im Nachhinein vielleicht fest, dass man sich noch genauso ärgert wie zuvor, dafür wird man allerdings vielfältige andere positive Wirkungen im praktischen Leben erfahren, welche einem vorher gar nicht in den Sinn gekommen wären (Buchberger 2016, S.126).

2.2 Erlernen und Ausüben von TM

Jeder Mensch erlernt die TM aus einem anderen Grund. Student*innen suchen möglicherweise nach einer Entspannungsmethode zum Stressabbau und zur Verbesserung der Lern- und Merkfähigkeit. Bekannte Spitzensportler*innen benutzen die TM hingegen, um sich fit zu halten und mental auf den Wettkampf vorzubereiten. Sie wird auch von mehr als 10.000 Ärzt*innen weltweit ausgeübt, welche sich somit täglich von ihrer Arbeit erholen und die Technik ihren Patient*innen mit Migräneerscheinungen, Kopfschmerzen, hohem Blutdruck oder anderen Gesundheitsstörungen ans Herz legen. Die TM wird von über sechs Millionen Menschen weltweit ausgeübt und jeder hat sie aus seiner ganz persönlichen Motivation heraus erlernt (Schachinger & Schrott 1999, S. 9).

Im Vergleich zu anderen Meditationstechniken ist die Ausübung der TM sehr leicht. Man bekommt beim Erlernen der TM ein Klangwort (Mantra), welches keine inhaltliche Bedeutung hat und den Geist somit nicht auf der bewussten Denkebene hält. Der Geist kommt somit auf natürliche Art zur Ruhe. Dabei ist es wichtig, dieses Mantra in der richtigen Art und Weise zu verwenden. Nur so kann der*die Meditierende mühelos transzendieren (Schachinger & Schrott 1999, S. 17). Dr. Norman E. Rosenthal, ein südafrikanischer Psychiater, stellte in seinem Buch „Transcendence – Healing and Transforming through Transcendental Meditation einen plausiblen bildhaften Vergleich auf: *„If your mantra were „apple pie“, every time you started to meditate your mouth would water, which would hardly promote a transcendent experience.“* Er bringt damit sehr verständlich auf den Punkt, dass

man ein bedeutungsloses Wort benötigt, um beim Meditieren transzendente Erfahrungen zu machen (Rosenthal 2011 S.16). Die TM fordert nicht, dass wir mit dem Denken aufhören, denn Gedanken sind ein natürliches Element der Meditation. Die Ruhe stellt sich nach und nach automatisch ein (Schachinger & Schrott 1999, S.19). Es findet keine Manipulation oder Autosuggestion, wie es zum Beispiel bei der Hypnose erforderlich ist, statt. TM ist mühelos, ohne Konzentration oder Gedankenkontrolle (Schneider & Fields 2006, S.90). Andere Meditations- und Entspannungstechniken versuchen zum Teil den Geist durch Konzentration oder das Suggestieren von Entspannung zur Ruhe zu bringen. Dies ist nur schwer möglich, denn konkrete Gedanken binden den Geist und verhindern, dass er zum Ort der Stille kommt (Schachinger & Schrott 1999, S.17).

Die Meditation wird in der Regel jeweils morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen für ungefähr 20 Minuten ausgeübt. Man startet somit am Morgen voller Energie in den Tag und regeneriert sich am Abend, zum Beispiel nach der Arbeit. Auf diese Weise werden die Eindrücke des Tages verarbeitet und man kann erholt in die freie Zeit starten. Die Vorteile stellen sich dabei innerhalb von kurzer Zeit ein - es dauert also keine Jahre (Schneider & Fields 2006, S.90).

Ein Punkt, welcher mich davon überzeugt hat TM zu erlernen, ist die bequeme Sitzposition. Nicht jeder Körper ist für einen Lotussitz gebaut. Es ist bei der TM sogar hinderlich, schwere Körperpositionen einzunehmen. Der Meditationsvorgang soll mühelos sein, sodass jede Form von Anstrengung, egal ob durch geistige Konzentration oder eine angespannte Haltung, vermieden werden soll (Schachinger & Schrott 1999, S.18). Die TM ist zusätzlich eine sehr flexible Meditationstechnik, da sie überall ausgeübt werden kann, wo es möglich ist ungestört und bequem zu sitzen und die Augen zu schließen (Schachinger & Schrott 1999, S.18). Man kann TM zum Beispiel nach der Arbeit im Büro praktizieren, während man U-Bahn fährt, im Flugzeug sitzt oder eben zuhause (Schneider & Fields 2006, S.90).

Es ist wichtig, die TM regelmäßig auszuüben. Denn nur über die ständige Erfahrung der Stille, in größerem oder kleinerem Maße, können die vielfältigen positiven Wirkungen einsetzen (Buchberger 2016, S.126). Erlernen kann man diese ab einem Alter von zehn Jahren. Für jüngere Kinder gibt es eine spezielle Kindertechnik, bei der die Kinder nicht sitzen sondern herumlaufen (Schneider & Fields 2006, S.90). In dem Artikel "Profitieren alle von Transzendentaler Meditation?" kann man

herauslesen, dass man sich die TM innerhalb einer guten Woche von einem*r qualifizierten Lehrer*in beibringen lassen kann. Nach dem Erlernen kann man in den Folgejahren eine zeitlich unbegrenzte und kostenfreie weitere Betreuung nutzen, welche in Form von monatlichen Abendseminaren oder Einzelüberprüfungen stattfindet (Transzendente Meditation Deutschland o.J.). Hat man die TM mehrere Monate ausgeübt, gibt es die Möglichkeit weitere Fortgeschrittenentechniken und das TM Sidhi-Programm zu erlernen. Diese sollen das Erreichen höherer Bewusstseinszustände beschleunigen (Bauhofer 1997, S.263).

Es wird in der Literatur betont, dass man sich die TM nicht selbst durch Bücher, Zeitschriften, Kassetten oder Videos beibringen kann. Es gibt mehrere Gründe, warum man dafür eine*n TM-Lehrer*in benötigt (Schneider & Fields 2006, S.90). Diese zu erläutern, würde den Rahmen meiner Masterarbeit sprengen, es kann aber in mehreren Werken nachgelesen werden. Empfehlen kann ich dafür das englischsprachige Werk „Total Heart Health“ (2006) von Robert H. Schneider und Jeremy Z. Fields.

Die TM wird durch ein sieben-Schritte-Programm erlernt. Dabei sind die ersten beiden Schritte zwei kostenlose öffentliche Vorträge von circa 60 Minuten. In diesen wird genau erläutert, wie die TM-Praxis funktioniert. Im dritten Schritt begibt man sich in ein persönliches Gespräch mit dem*der ausgebildeten TM-Lehrer*in. Der vierte Schritt findet nur statt, wenn man die TM wirklich erlernen will. In diesem wird man der TM-Praxis unterwiesen und erhält sein Mantra. In den folgenden Schritten trifft man sich in regelmäßigen Abständen, um über die erlebten Erfahrungen beim Meditieren zu sprechen. Dabei konsolidieren der*die TM-Lehrer*in und der*die Meditierende über das intellektuelle Verständnis und die direkten Erlebnisse, um eine richtige Praxis und gute Ergebnisse zu gewährleisten. Diese Treffen dauern jeweils 60 bis 90 Minuten. Die Sitzungen vier bis sieben müssen dabei an vier aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden (Rosenthal 2011, S.260). Nach diesem Prozess ist der*die Meditierende mit der Technik so vertraut, dass er*sie fähig ist selbstständig ohne Lehrer*in die TM auszuüben. Er*Sie kann sich so oft, wie er*sie wünscht, mit dem*der eigenen oder anderen TM-Lehrer*innen weltweit in Verbindung setzen (Müller-Elmau 1992, S.98).

2.3 TM im Vergleich zu anderen Meditationstechniken

In meinen Recherchen habe ich nach Vergleichen verschiedener Meditationsarten in ihrer Wirkung gesucht. Es gibt dabei Unmengen verschiedener Techniken. Artikel, welche besagen dass Meditation nachweislich Effekte erzielt, drehen sich in den meisten Fällen aber um Achtsamkeitsmeditation und TM. Als Außenstehende*r nimmt man vielleicht an, dass Meditation gleich Meditation ist, aber die verschiedenen Arten und Techniken von Meditation weisen jeweils andere Wirkungen auf. Forscher*innen haben herausgefunden, dass unterschiedliche Meditationsverfahren unterschiedliche Bereiche im Gehirn aktivieren. In dem Artikel "Andere Meditation? Anderer Effekt!" unterscheiden Neurowissenschaftler*innen drei wesentliche Typen meditativer Gehirnwellenmuster:

- Konzentration als Meditation
- Beobachten des Geistes als Meditation
- Transzendieren als Meditation

Lange Zeit waren nur die ersten beiden Meditationstypen bekannt. 2010 definierten Dr. Fred Travis und Jonathan Shear in ihrem Artikel „Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions“ einen dritten Zustand – Transzendieren als Meditation. Unterscheidungskriterien sind dabei die EEG-Messungen (Travis & Shear 2010, 1110 ff.).

Beim ersten Meditationstyp richten die Ausübenden freiwillig ihre Aufmerksamkeit auf ein Objekt ihrer Wahl. Sie fokussieren oder richten ihre Wahrnehmung auf ein Wort, einen Gegenstand oder ein gedankliches Konzept und verstärken damit im EEG die Beta- und Gamma-Aktivität. Diese vergleichsweise schnellen Gehirnwellenmuster weisen auf einen aktiven und sehr aufmerksamen Bewusstseinszustand hin. In einer Studie, in welcher eine tibetisch-buddhistische Meditationstechnik untersucht wurde, haben sich die Ausübenden auf ein liebevolles, freundliches Mitgefühl gegenüber anderen Lebewesen ausgerichtet. Das EEG hat in den Gehirnbereichen, welche für die Verarbeitung von Sinnesreizen, Emotionen und der Aufmerksamkeit zuständig sind, eine stark erhöhte Aktivität festgestellt (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Beim zweiten Meditationstyp beobachten die Ausübenden nur ihre eigenen Erfahrungen, ohne eine Bewertung abzugeben. Bei dieser Technik ist man

ausschließlich aufmerksam und zeigt reine Präsenz. Die EEG-Untersuchungen belegen, dass bei dieser Form eher die langsamen Theta-Wellen verstärkt werden, was wiederum auf einen entspannten Geisteszustand hinweist. (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Als dritten Meditationstyp haben Travis und Shear die eigene Kategorie des automatischen Selbst-Transzendierens erstellt. Hierbei löst sich der mentale Vorgang des Meditierens schrittweise auf und es entsteht ein Zustand purer Stille. Bei der TM startet man auch mit einem Meditationsgegenstand, einem Gedanken, welcher frei von Bedeutung ist. Der*die Ausübende muss sich nicht auf den Gedanken konzentrieren, sondern lernt ihn loszulassen. Im EEG-Test wird sichtbar, dass die Thalamus-Aktivität abnimmt, welche für die Sinnesverarbeitung verantwortlich ist. Zusätzlich werden Gehirnzonen aktiver, die mit komplexen Entscheidungsprozessen und moralischem Empfinden in Verbindung stehen. Des Weiteren nimmt die Alpha-Aktivität zu, welche auf Entspannung hinweist und eine übergreifende Kohärenz der Gehirnwellen stellt sich ein. Im Umkehrschluss heißt das letztlich, dass die einzelnen Bereiche des Gehirns deutlich besser zusammenarbeiten können (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

Der Dipl.-Psychologe Theo Fehr greift in seinem 2012 erschienen Artikel „Achtsamkeit-Kontemplation-Meditation - Meditation zwischen Buddhismus und Advaita Vedanta“ die Techniken der Achtsamkeit und des Transzendierens auf. Er erklärt, dass sich die zwei bekanntesten Techniken in vielen Ausgangspunkten unterscheiden. Bei der Achtsamkeitstechnik wird die ganze Aufmerksamkeit auf das gerichtet, was gerade in dem Moment an Erfahrung vorhanden ist. Das Hier und Jetzt und der Alltag stehen bei dieser Technik im Mittelpunkt. Beim Transzendieren entzieht man sich eher den Sinnen sowie der Außenwelt und richtet die Aufmerksamkeit nach innen. Der Fokus wird dabei auf das Transzendente Selbst jenseits von Raum und Zeit gerichtet (Fehr 2012, S.9).

Er geht dabei auch auf die drei verschiedenen Typen von Meditationsformen von Travis und Shear ein, welche ich bereits zuvor in diesem Kapitel beschrieben habe. Dabei greift er allerdings zusätzlich noch die Meditationstiefen von H. Piron auf. Techniken, welche sich unter Typ 1 einordnen lassen, haben dabei die geringste Meditationstiefe, Techniken mit Typ 3 hingegen die höchste (Fehr 2012, S.14 f.).

Fehr ordnet buddhistischen Achtsamkeitsübungen eher die geringere Erfahrungstiefe 3 zu. Auf der Internetseite der TM werden diese hingegen der Stufe 4 zugeordnet, da etliche Formen der Achtsamkeitsmeditation konzentrationslos ausgeübt werden, genauso wie verschiedene Techniken der Zen-Meditation. Des Weiteren werden in Stufe 3 noch psychotherapeutische Praktiken, wie die vielfachen Übungen der Gestalttherapie oder die Kognitive Verhaltenstherapie, eingeordnet. TM fällt in die Kategorie der höchsten Meditationstiefe. Die niedrigste Meditationstiefe haben psychologische und psychotherapeutische Techniken, wie zum Beispiel Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training (Fehr 2012, S.15 ff.).

Fehr griff in seinem Artikel die Diplomarbeit von Dr. Juliane Eberth (2011) auf, welche am Institut für Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz tätig ist. Diese untersuchte verschiedene Meditationsformen und kam in ihrer Analyse zu einer schwerpunktmäßig gegensätzlichen Darstellung der Effekte von Achtsamkeitsmeditation und TM. Sie sagt, dass sich beide Formen teilweise deutlich in ihrer Wirkung unterscheiden, in anderen stimmen sie wiederum überein. Achtsamkeitsmeditation erzielt Effekte in den Bereichen Intelligenz, Empathie, Stress, Aufmerksamkeit, Konzentration, Achtsamkeit, Wohlbefinden und Kognition (Lernen und Gedächtnis). TM zeigt eher Veränderungen in den Bereichen Kreativität, Wahrnehmung, Selbstverwirklichung, künstlerische Begabung, Spiritualität und Religiosität. Gemeinsame Aspekte sieht Eberth in den Rubriken Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl und emotionale Stabilität (Fehr 2012, S.17).

Nach meiner Recherche und meinen persönlichen Erfahrungen ordne ich die aufgezählten Effekte, welche bei Achtsamkeitsmeditationen genannt wurden, ebenfalls in die Sparte der TM ein (Vergleiche Kapitel 2.1).

An dieser Stelle möchte ich noch auf das Ergebnis zweier Studien mit 40 beziehungsweise 84 Teilnehmer*innen hinweisen, welche sich dem Thema Achtsamkeit und TM gewidmet haben. Karin Meissner vom Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München und der Freiburger Psychologin und Zeitforscherin Marc Wittmann führten diese mit einer Forschergruppe an den Universitäten Freiburg, München, Coburg und Frankfurt durch. Dabei haben sie herausgefunden, dass Menschen, die TM praktizieren, subjektiv empfunden, mindestens genauso achtsam sind wie Ausübende der Achtsamkeitsmeditation.

Des Weiteren sind TM-Meditierende genauer in der Zeitwahrnehmung. Die Proband*innen der Achtsamkeitsmeditation investierten durchschnittlich 7,4 Stunden pro Woche, die TM-Ausübenden meditierten hingegen nur durchschnittlich 4,25 Stunden wöchentlich (Transzendente Meditation Deutschland – Maharishi Friedenspalast GmbH o.J.). Die beiden Studien „Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental mediators and matched controls“ und „Subjective expansion of extended time-spans in experienced mediators“ wurden im Januar und im Oktober 2015 veröffentlicht (Schötz et al. 2015; Wittmann et al. 2015).

Man kann die Wirkung der verschiedenen Meditationstechniken gut mit den verschiedenen Wirkungen von Sport vergleichen. Tanzen, Tennis oder Gewichtheben stärken bestimmte Muskelgruppen, haben aber sehr unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper. Genauso ist es auch mit den Meditationstechniken. Sie erzeugen unterschiedliche Veränderungen im Gehirn, jeweils in unterschiedlichen Gehirnbereichen (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

2.4 Entstehung von TM

Der Methode der TM liegt ein zeitloses, natürliches und universelles Prinzip zugrunde. Sie wurde nicht erfunden, sondern als Eigenschaft und Möglichkeit des menschlichen Geistes erkannt. Aus diesem Grund hatte diese Meditationsform auch zu verschiedenen Zeiten ihrer Anwendung einen entsprechenden Namen. Transzendente Meditation nennt man sie heute. Sie ist allerdings eine uralte, in der vedischen Tradition begründete, Meditationstechnik. Das heißt, sie kommt aus dem Veda, der wohl ältesten Wissenstradition der Menschheitsgeschichte (Schachinger & Schrott 1999, S.14). Die TM wurde damals von Maharishi Mahesh Yogi neu belebt und aufbauend auf der sinnbildlichen Beschreibung in der Bhagavad Gita in der westlichen Sprache verständlich gemacht. Die Bhagavad Gita ist mit Abstand das bekannteste Buch der vedischen Literatur. Es ist in übertragener Form eine Art Zusammenfassung der Veden. Es gibt davon unzählige Übersetzungen und Kommentare (Buchberger 2016, S.121). Schachinger und Schrott beschreiben den Veda als das vollständige Wissen oder die vollständige Erkenntnis der Naturgesetze. Dieses Wissen wurde ursprünglich mündlich weitergetragen und später schriftlich aufgezeichnet und übermittelt. Die Sprache

des Vedas ist Sanskrit. Ein weiterer Wissenszweig der Veden ist zum Beispiel auch der bekannte Ayur-Veda (Schachinger & Schrott 1999, S.14).

In der vedischen Tradition wird ein hoher Wert darauf gelegt, die TM in reiner und unveränderter Form weiterzugeben. Fehler und ein Nachlassen der Wirkung sollen abgewendet werden. Aus diesem Grund wurde sie ursprünglich nur einem ausgewählten Kreis von Menschen gelehrt und weitergetragen. Maharishi Mahesh Yogi hat als vedischer Gelehrter die TM in eine Form gebracht, die sich in der heutigen Zeit gut in den Tagesablauf integrieren lässt. Dabei hat er sich strikt an die Prinzipien der vedischen Tradition gehalten. Maharishi verbreitete die neu entwickelte TM seit Ende der 50er Jahre, als sie selbst in Indien nicht mehr bekannt war (Schachinger & Schrott 1999, S.14 f.). Der Artikel "Transzendieren: wesentlich für die volle Gehirnentwicklung" beschreibt, dass Maharishi immer wieder betont hat, dass TM nichts Neues ist und man die Prinzipien in den Aufzeichnungen aller alten Kulturen finden könne. Er hat lediglich die praktische Anwendbarkeit von bisher theoretischen Grundgedanken erneut entdeckt, wieder hergestellt und daraus eine einfache Technik für die Menschen aller Kulturen entwickelt (Transzendente Meditation Deutschland o.J.).

2.5 TM und Religion

Dr. med. Ulrich Bauhofer, Arzt, Autor und Ausübender der TM sagt: *„Die Technik ist weltanschauungsneutral und besser als jede andere Entspannungstechnik wissenschaftlich untermauert.“* Neben diesem Zitat findet man weitere Aussagen von Ausübenden der TM auf der Internetseite der Maharishi GmbH. (Maharishi GmbH 2017).

In der Literatur zur TM wird berichtet, dass TM weder eine Religion ist und gleichzeitig auch keinesfalls im Widerspruch zu religiösen Glaubenshaltungen steht. Egal ob man religiös oder anders begründet ist, TM muss nicht im Widerspruch zu den eigenen Überzeugungen stehen. (Schachinger & Schrott 1999, S.20 f.). Im Internet gibt es hingegen viele primär englische Seiten, welche verschiedene Meinungen über die Verbindung von TM und Religion darstellen. Vorrangig wird dieses Thema auf religiösen Seiten diskutiert. Auf der Seite des Religionswissenschaftlichen Medien- und Informationsdienst e.V. wird die TM in dem Artikel "Kurzinformation Religion: Transzendente Meditation (TM)" als

neohinduistische Meditationsbewegung beschrieben (Religionswissenschaftlicher Medien- und Informationsdienst e.V. 2001).

Auf der englischen Seite „Gospel Way“, welche eine Plattform zur Präsentation des Evangelium ist, wird diese Ansicht ebenfalls vertreten. Zusätzlich wird die TM auf dieser Seite mit verschiedenen Kernaspekten des Hinduismus verglichen. Ein Aspekt ist zum Beispiel, dass bei der TM der*die Ausübende selbst der*die „Allwissende“ ist, welche*r alle Kräfte in sich trägt. Es wird vom unpersönlichen Sein und dem allgegenwärtigen Gott gesprochen, welcher in jedem ist. Dies überschneidet sich mit dem hinduistischen Denken, dass wir uns selbst als Gott sehen. Im Christentum gibt es hingegen nur einen einzigen Gott. Des Weiteren basiert TM auf dem Konzept der Reinkarnation, ebenso wie im Hinduismus. In der Bibel wird hingegen gelehrt, dass jeder Mensch einmal stirbt. Zudem wird im Buch „Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens“ ein ganzer Abschnitt über das Thema Karma geschrieben. Die hinduistische Lehre des Karmas besagt, dass alles Gute oder Schlechte, das einem Individuum auf der Erde passiert, die Konsequenz seines eigenen früheren Verhaltens in diesem Leben oder früheren Leben ist. Die Bibel hingegen lehrt, dass die Menschen auf der Erde oft nicht die gerechte Folge ihrer Taten erhalten, egal ob gut oder schlecht. Im Christentum ist es nach diesem Leben vorbei, den Konsequenzen unserer Handlungen gegenüberzustehen (Gospel Way o.J.).

Zusätzlich wird in dem eher kritischen Werk „Transzendente Meditation“ von Friedrich-Wilhelm Haack die Bedeutung der Mantren (Klangwörter) aufgegriffen. Wie im Kapitel 2.2 „Erlernen und Ausüben von TM“ erklärt, bekommt man beim Erlernen der TM ein Mantra. Schrott und Schachinger schreiben, dass dieses keine Inhaltliche Bedeutung hat (Schachinger & Schrott 1999, S.17). Haack ist da anderer Meinung und erklärt, dass die Mantren je nach Altersgruppe vergeben werden und die Silben nachweislich alle Codeworte für Gottesnamen sind (Haack 1980, S.12 f.).

Nach ausführlicher Literaturrecherche kann man sagen, dass die TM, in der Einbettung ihrer gesamten Auffassung vom Leben, tatsächlich mehrere Aspekte des Hinduismus aufgreift. Dazu zählt auch der Gedankengang, dass die Veden als Hindu-Schriften bezeichnet werden. Aus meiner Sicht kann man die Technik allerdings auch erlernen, ohne sich mit der dahinter stehenden Lebensphilosophie

beschäftigen oder identifizieren zu müssen. Für mich als konfessionslose Ausübende der TM ist es egal, ob die TM aus einer Religion entstammt oder nicht. Sie ist eine Technik und funktioniert nachweislich. Es stellt sich natürlich die Frage, ob sich Ausübende anderer Religionen, insbesondere Anhänger*innen des Christentums, mit den hinduistischen Ansätzen arrangieren können. Schachinger und Schrott schreiben, dass es quer durch alle Religionsgemeinschaften Referenzen gibt, wonach die TM als wertneutrale Technik mit keiner Religion und keinem Glauben im Konflikt steht (Schachinger & Schrott 1999, S.134). Im Folgenden haben sie dann jüdische Glaubensvertreter*innen, Katholik*innen und evangelische Vertreter*innen mit ihren positiven Erfahrungen zitiert.

2.6 Kritische Betrachtung

Im Rahmen der Literaturrecherche bin ich auf ein kritisches Werk von einer ehemaligen TM-Lehrerin gestoßen. Therese Schulte beschreibt, dass sie durch TM eine starke Entwicklung durchlaufen hat, aber schließlich Grenzen zwischen TM und Anthroposophie erfahren hat. Anthroposophie ist eine zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Rudolf Steiner begründete weltanschauliche Lehre. Diese vertritt eine ganzheitliche Auffassung vom Menschen und will diesen zu höheren seelischen Fähigkeiten und Erkenntnissen führen (Duden o.J.). Steiner beschreibt mit dem Intellekt das Unendliche zu erfassen, TM hingegen vertritt die Auffassung, dass durch den Intellekt niemals das Unendliche erfasst werden kann (Schulte 1980, S.25 ff.). Die Ausführungen in diesem Buch scheinen mir persönlich zu wenig wissenschaftlich und zu stark spirituell zu sein. Aus diesem Grund werde ich auf dieses Werk nicht weiter eingehen.

Des Weiteren gibt es ein kurzes kritisches Werk von Friedrich-Wilhelm Haack. Unter anderem greift er die hohen finanziellen Kosten auf, die beim Erlernen der TM erhoben werden (Haack 1980, S.13). Auf der Seite der Maharishi GmbH kann man unter dem Punkt "Der TM-Grundkurs" genaue Informationen über die Finanzierung zum Erlernen der TM nachlesen. Das Erlernen der TM kostet in Deutschland grundsätzlich einen Beitrag von 1170 Euro. Dieser kann durch verschiedene Finanzierungsmodelle beglichen werden. Zusätzlich gibt es Stipendientarife, welche Student*innen, Menschen in Arbeitslosigkeit oder in finanziellen Schwierigkeiten angeboten werden. Die Kosten sind an die Finanzlage der jeweiligen Länder

angepasst. In Ländern der Dritten Welt zahlt man zum Beispiel weniger (Maharishi GmbH 2017).

Da ich den Preis anfangs auch sehr hoch fand, habe ich nachgefragt. Mir wurde erklärt, wie sich die hohen Kosten zusammensetzen. Meine Meditationslehrerin berichtete mir, dass ein Teil an den*die TM-Lehrer*in geht, ein Teil in den Stipendientopf, ein Teil an die Weltfriedensbewegung und ein Teil an die Organisation selbst. Die Weltfriedensbewegung fördert das kollektive Bewusstsein, was man auf der Internetseite der Maharishi GmbH unter dem Punkt "Der Nutzen von TM" nachlesen kann. Es gibt ausgiebige Forschungen in führenden wissenschaftlichen Fachzeitschriften, die zeigen, dass beim Ausüben von TM in Gruppen der gesellschaftliche Stress reduziert wird und es zur Abnahme von Kriminalität, Gewalt und Konflikten kommt (Maharishi GmbH 2017).

Ich möchte an dieser Stelle sagen, dass mich unter anderem die über 600 wissenschaftlichen Studien dazu bewegt haben, mich für die TM zu interessieren. Diese Studien kosten viel Geld und werden natürlich zum Teil durch die hohen Kosten des Grundkurses ermöglicht. Ohne diese Werbung und die gigantische Internetpräsenz wäre ich wahrscheinlich nie auf die TM gestoßen. Auch daran, dass die TM-Organisation unter der Website „meditation.de“ zu finden ist, kann man erkennen, dass eine große Institution dahinter steht. Das heißt, wenn man bei der Google-Suchmaschine nach dem Begriff „Meditation“ sucht, wird die Seite der TM direkt als erstes angezeigt. Als Argument für die hohen Kosten habe ich auch in verschiedenen Foren gelesen, dass man bei Anschaffungen die viel Geld kosten, ein höheres Durchhaltevermögen zeigt. Die TM wird somit eine Zeit durchgeführt, sodass sich auch Effekte erkennen lassen können. An dieser Stelle möchte ich anbringen, dass es kostenlose, günstige und teure Meditationskurse gibt. Jeder kann persönlich entscheiden, welche Meditationsform er wählt und welchen Preis er bereit ist dafür zu zahlen.

Zusätzlich wurde in verschiedenen Internetforen oder dem Nachrichtenmagazin „Stern“ über die TM als Sekte gesprochen. Das Wort Sekte wird dem Duden nach immer mit religiösen Gedanken in Verbindung gesetzt. Veraltet wird als Sekte eine kleinere Glaubensgemeinschaft bezeichnet, die sich von einer größeren Religionsgemeinschaft abspaltet. Im heutigen Sprachgebrauch wird Sekte aber eher mit einer abwertenden Bedeutung versehen. Sie beschreibt in dieser Hinsicht

einen kleineren Zusammenschluss, der in meist radikaler, einseitiger Weise bestimmte Ideologien oder religionsähnliche Grundsätze vertritt, die weniger den ethischen Grundsätzen der Gesellschaft entsprechen (Duden o.J.). Betrachtet man allerdings an dieser Stelle die Tatsache, dass TM in fast allen Ländern dieser Erde erlernbar und Teil des Unterrichts in öffentlichen Schulen ist, erscheint es eigenartig, TM in eine religiöse Ecke zu schieben. Der Punkt TM und Religion wurde bereits im Kapitel 2.5 näher erläutert. Die TM wird in öffentlichen Schulen in Amerika, Portugal, England und Italien ausgeübt und ist Teil des Unterrichts in buddhistischen Schulen Thailands. Sie wird in indischen Schulen und Universitäten, in katholisch geprägten Organisationen in Kolumbien oder katholischen Schulen in Mexiko gelehrt. Die TM wird somit von verschiedenen Religionsvertreter*innen und Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen ausgeübt (Stein o.J.).

Das Bundesverwaltungsgericht entschied 1989, dass die Bundesregierung zu der Äußerung berechtigt ist, TM könne psychische Schäden hervorrufen. Die TM-Lehrer*innen haben als Meditationsbegleiter*innen kein fundiertes therapeutisches Wissen (Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V. o.J.). Sektenbeauftragte warnen, dass sensible Patient*innen seelisch und finanziell abhängig gemacht werden können (Schnurr 2016). Die kursierenden Gerüchte stimmen jedoch so nicht. Die Bundesregierung hat sich auf minimale Warnungen beschränkt und erklärt, dass allein in besonderen Einzelfällen, nämlich bei einer labilen Persönlichkeitsstruktur, die Möglichkeit psychischer Schäden bestehen könne. Eine generelle oder signifikant häufig feststellbare Kausalbeziehung zwischen der Ausübung von TM und dem Auftreten von psychischen Störungen vertritt die Bundesregierung nicht mehr. Nach Meinung der Sachverständigen ist die TM für labile Menschen nicht gefährlicher als andere „life-events“. Heiraten oder die Einberufung zur Wehrpflicht könnten ebenso unter besonderen Umständen psychische Beeinträchtigungen auslösen. Seit 1996 wurden keine Sektenberichte mehr von der Bundesregierung herausgegeben, in denen die TM erwähnt wird (Stein o.J.).

Mir persönlich ist aufgefallen, dass viele Verfechter*innen der TM so überzeugt von der Technik sind, dass sie sagen, dass die TM die beste Meditationsform ist. Sie wollen mit diesen Aussagen, welche den Gedanken an eine Sekte nahelegen, jedoch nur Menschen überzeugen, diese wirksame Methode auch zu erlernen und davon zu profitieren. Aus meiner Sicht stecken hier keine böswilligen Absichten dahinter. Sie beharren allerdings so vehement auf dieser Methode, dass sie dabei

nicht merken, wie erschlagend die Außenwirkung ist. Die TM ist für diese Personen selbst die beste Methode, sie vergessen dabei aber jegliche Subjektivität des Ganzen. Ich würde nie behaupten, dass die TM für jeden Menschen die beste Meditationsform ist. Ich kann nur meine Perspektive wiedergeben und sagen, dass ich froh bin, die TM erlernt zu haben und sie mein Leben in vielerlei Hinsicht optimiert.

Ich habe bei meinen Recherchen viele kritische Aussagen gefunden. Die negative Propaganda stammt in den meisten Fällen von Sektenbeauftragten der Kirchen oder den Medien, welche ich nicht zu den objektiven Quellen zählen möchte. Interessant finde ich auch die verschiedenen Rezensionen über Bücher der TM oder den Dokumentarfilm „David wants to fly“. In diesem berichtet der junge Regisseur David Sieveking über seine Erfahrungen mit der TM. Er erlernt sie auf Anraten seines großen Idols David Lynch, erkennt jedoch bald Widersprüche in der TM-Organisation. Als er bemerkte, dass es ums Geld geht, stellte er kritische Recherchen an (Moviepilot o.J.). Unter dem im Jahre 2010 erschienen Film sammeln sich die Rezensionen. TM-Anhänger*innen und Kritiker*innen duellieren sich mit vielfältigen Argumenten.

3 Vorhandene Forschungen in Bezug auf die pädagogische Arbeit

Die Wirkungen, die in Punkt 2.1 bereits erläutert wurden, beziehen sich auf den gesamten Lebensbereich des Menschen. Weiterhin gibt es viele Untersuchungen, wie sich TM speziell auf Schüler*innen beziehungsweise auf Klient*innen auswirkt. Doch was ist eigentlich mit den dazugehörigen pädagogischen Fachkräften? Wie bereits in der Einleitung erwähnt, sind besonders Pädagog*innen anfällig für Überlastung, Burnout und andere psychische Folgeerscheinungen. Wenn die Wirkung der TM so ausschlaggebend für die Klient*innen ist, kann diese sicher auch positive Auswirkungen für Angestellte im sozialen Bereich haben. Im Rahmen meiner Recherche ist mir allerdings aufgefallen, dass sich die Forschungen größtenteils auf die Klient*innen beschränken. Ich habe lediglich eine US-amerikanische Studie gefunden, die untersucht, wie sich die TM auf pädagogische Fachkräfte auswirkt.

Die Studie „Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study“ greift den Kontext auf, dass Stress

am Arbeitsplatz zu Leistungsabfall, Burnout und anderen gesundheitlichen Problemen führt. In dieser Studie wird eine Gruppe von 40 Lehrer*innen und Hilfskräften einer weiterführenden Schule im Bundesstaat Vermont untersucht. Die Wahl der Institution fiel auf die Bennington School in North Bennington, eine therapeutische Schule für Kinder mit schweren Verhaltensauffälligkeiten. Man ging davon aus, dass die Lehrer*innen angesichts der Schüler*innen mit einem höheren Maß an Unterstützungsbedarf, vermutlich besonders anfällig für Stress und entsprechende Folgeerkrankungen sind (Elder C. et al. 2014, S.19 ff.).

Die Proband*innen wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe von 20 Proband*innen erlernte die TM, die andere Gruppe diente als Kontrollgruppe. Die Ausübung der regelmäßigen TM-Praxis war hoch. 100 Prozent der Teilnehmer*innen meditierten mindestens einmal, 56 Prozent meditierten zweimal am Tag. Die Studie erstreckte sich über vier Monate. Ziel war es herauszufinden, welche Auswirkungen das TM-Programm auf die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen hat. Hauptaugenmerk lag auf dem wahrgenommenen Stress, Depressionen und Burnout. Ergebnis der Studie ist, dass die TM psychische Belastungen bei Lehrer*innen und Hilfskräften, welche an einer therapeutischen Schule für Kinder mit Verhaltensstörungen arbeiten, verringert. Diese Erkenntnisse haben große Auswirkungen auf die berufliche Leistung der Mitarbeiter*innen sowie ihre geistige und körperliche Gesundheit (Elder C. et al. 2014, S.19 ff.).

Die amerikanische Studie besagt somit, dass TM wertvolle Effekte für Lehrer*innen an einer Schule für verhaltensauffällige Kinder aufzeigt. Gilt dies nur für Lehrer*innen oder lassen sich entsprechende Wirkungen auch bei pädagogischen Fachkräften in anderen sozialen Bereichen finden? Was ist beispielsweise mit Pädagog*innen, die mit Menschen mit körperlichen, geistigen, psychischen und/oder seelischen Beeinträchtigungen arbeiten? Dazu gibt es bisher noch keine Forschung in der Bundesrepublik, wodurch meine Masterarbeit einen völlig neuen Forschungskontext aufdeckt.

4 Pädagogischer Kontext

In diesem Kapitel möchte ich die TM in einen pädagogischen Kontext einordnen. Dazu gehe ich kurz auf verschiedene soziale Theorien ein, werde diese allerdings nicht ausführlich beschreiben.

Als erstes möchte ich in diesem Zusammenhang den Konstruktivismus betrachten. Die Kernaussage des Konstruktivismus ist es, dass wir ausschließlich entweder über subjektive Bilder oder von einer Gemeinschaft geteilte soziale Konstrukte von Wirklichkeit verfügen. Das heißt im Umkehrschluss, dass eine definitiv wahre und beobachterunabhängige Aussage über Wirklichkeit nicht existieren kann. Da jeder Mensch anders ist, konstruiert auch jeder seine Welt anders und keine gleicht demnach einer anderen (Palmowski & Heuwinkel 2000, S.89). Den Konstruktivismus ergänzend möchte ich die Systemtheorie von Niklas Luhmann nennen. Der systemische Ansatz ist eine soziologische Theorie, die die Gesellschaft als ein umfassendes System beschreibt, welches alle anderen sozialen Systeme innehat. Bei diesem Ansatz wird der Fokus besonders auf Beziehungs- und Interaktionsmuster mit ihren Veränderungen komplexer Systemdynamiken gelegt. Detaillierte Informationen kann man in dem Werk „Einführung in die Systemtheorie“ (2017) nachlesen. Dirk Baecker erstellte eine Transkription von Luhmanns gehaltenen Vorlesungen, welcher dieser an der Universität Bielefeld hielt. Luhmann selbst, hat das Buch „Soziale Systeme – Grundriß einer allgemeinen Theorie“ veröffentlicht, welches die Systemtheorie auf über 660 Seiten beschreibt (1984).

Der Konstruktivismus und die Systemtheorie bilden besonders in sozialen Arbeitsbereichen ein wichtiges theoretisches Fundament. Das Zusammenspiel der eigenen Konstruktion der Wahrheit und den Systemen aus der Umwelt bedingt sich gegenseitig. Das heißt, im Falle der Ausübung der TM verändert man sich selbst und gleichsam seine Sicht auf die Welt. Man ist zum Beispiel gelassener, fokussierter, effektiver und handelt dadurch anders in verschiedenen Situationen. Die Klient*innen spüren das und reagieren ebenfalls in veränderter Weise. Ein gutes Praxisbeispiel ist an dieser Stelle die Arbeit als Pädagog*in in einem Kinderheim. Kinder sind sehr feinfühlig und haben ein starkes Gespür für die Gemütslage des Gegenübers. Bin ich entspannt, läuft der Arbeitstag meist auch entspannt ab. Bin ich total gestresst und leicht reizbar, werden die Kinder auch dementsprechend reagieren und der Arbeitsalltag wird zur Qual. An dieser Stelle spielt die Beziehung zwischen den unterschiedlichen Systemen eine große Rolle. Doch nicht nur die Reaktion der Klient*innen verändert sich, sondern auch die der Kolleg*innen und die des*der Arbeitgeber*in. Das gleiche gilt natürlich auch für den privaten Bereich. Da die Systeme nach der Systemtheorie interdependent sind, hat meine Arbeit Einfluss auf mein Privatleben und umgekehrt. Ganzheitlich betrachtet, bedeutet

das, wenn ich meditiere und mich dadurch verändere, hat dies auch Auswirkungen auf alle anderen Systeme. Verändere ich mich, verändern sich auch die anderen.

An dieser Stelle möchte ich noch den Bezug zur Reflektierten Praktik von Donald Schön (1984) herstellen. Ziel ist es, durch kontinuierliche Reflexion und Evaluation der eigenen Handlungen seine pädagogische Praxis weiterzuentwickeln und diese zu professionalisieren. Das bisherige Berufswissen soll dabei bewusst und systematisch an den eigenen praktischen Erfahrungen aufgebaut und optimiert werden (Schön 1984, o.S.). Das heißt aufbauend auf dem Wissen der Systemtheorie und des Konstruktivismus sollten die Wirkungen auch reflektiert und dementsprechend den pädagogischen Handlungsweisen angepasst werden. Reflexion ist besonders in pädagogischen Arbeitsfeldern enorm wichtig, da diese einen großen Teil der Beziehungsarbeit ausmacht.

Ich habe somit den Zusammenhang zu den verschiedenen sozialwissenschaftlichen Theorien hergestellt. Nun möchte ich noch kurz aufzählen, welche der in Kapitel 2.1 genannten Wirkungskategorien für Fachkräfte in pädagogischen Arbeitsfeldern von besonders großer Bedeutung sind.

Die wichtigsten Bereiche sind Kategorie 1 „Stressreduktion“, Kategorie 2 „Gesundheitssteigerung“, Kategorie 4 „Selbstverwirklichung“ und Kategorie 5 „Gehirnentwicklung“. Kategorie 3 „Suchtprävention“ und Kategorie 6 „Gewinn für die Gesellschaft“ sehe ich im sozialen Arbeitsbereich nicht als primäres Wirkungsgebiet bei Pädagog*innen. Stellt man die Klient*innen in den Fokus, sind diese beiden Kategorien jedoch von sehr großer Bedeutung.

5 Explication meines Forschungsvorverständnisses

In meiner Studienlaufbahn wurde mir immer bewusster, dass es ausgeschlossen ist, eine objektive Forscher*innenhaltung einzunehmen. Es ist unmöglich keine Theorie zu haben und ebenso unmöglich eine wertfreie, metatheoretische Beobachterposition einzunehmen. Mit diesem Blick des systemischen und konstruktivistischen Denkens wird klar, dass objektive Entscheidungen über den Wert, die Wahrheit oder die Bedeutung einer einzelnen Theorie nicht getroffen werden können. Denn auch Wissenschaft ereignet sich nicht losgelöst von Personen. Der Anspruch von objektiven und wertfreien Bewertungen ist im wissenschaftlichen Kontext nicht einlösbar (Palmowski & Heuwinkel 2000, S.68).

Auch das Postulat der Werturteilsfreiheit, was nach modernen Wissenschaftsinterpretationen auf die Werke von Max Weber zurückzuführen ist, möchte ich in diesem Zusammenhang nennen. Weber forderte Objektivität und reine interessenlose Wirklichkeitsaussagen in der sozialwissenschaftlichen Forschung und Theoriebildung (Weber 1988). Die meisten Soziolog*innen greifen die Werturteilsfreiheit in ihren Studien auf. Dabei müssen sie streng zwischen persönlichen Wertungen und wissenschaftlichen Bestätigungen unterscheiden. Subjektiv wertende Aussagen entziehen sich einem entsprechenden Kontrollverfahren und sind somit nicht als wissenschaftlich zugelassen. Seins-Zustände und Werturteile sind zwei verschiedene Orientierungsbereiche. Die Werturteilsfreiheit bedeutet allerdings nicht den Ausschluss aller subjektiven Wahrnehmungen vom Forschungsprozess oder, dass der*die Forscher*in kein eigenes Wertesystem haben darf. Im Grunde ist es ja immer so, dass die persönlichen Werte zu einem Thema führen und, wie beispielsweise in meiner Forschung, daraus Hypothesen entstehen. Mir ist bewusst, dass der*die Forscher*in an einem Objekt nur das sieht, was er*sie wertgesteuert sehen kann und sehen will. Die Werturteilsfreiheit verlangt lediglich das Ausschalten wertdogmatisch zustande gekommener Angaben und damit verbunden die Reflexion der eigenen Werteorientierungen und Interessen. Das heißt, man sollte in erster Linie seine subjektiven Erkenntnisinteressen hinterfragen und die dazugehörigen Werturteile erkennen, welche im Forschungsprozess auf die Entscheidungen des*der Forschenden einwirken (Hillmann 1994, 931 ff.).

Dieses postmoderne Forscherverständnis nimmt zwar in der Sonderpädagogik immer mehr zu, ist aber im Vergleich zu anderen Disziplinen immer noch eine Ausnahmeerscheinung und wird von vielen Wissenschaftler*innen mit Skepsis betrachtet (Palmowski & Heuwinkel 2000, S.68). Ich persönlich finde es allerdings wichtig und gleichwohl wissenschaftlich, die Erkenntnis im Hinterkopf zu behalten, dass Forschung immer subjektive Anteile des*der Forscher*in beinhaltet. Reagiert man als Forscher*in hier mit Transparenz, erhöht das meines Erachtens die Wissenschaftlichkeit der Forschung um ein Vielfaches.

Aus diesem Bewusstsein heraus, möchte ich in diesem Kapitel erläutern, wie ich zur Wahl meines Masterarbeitsthemas gekommen bin. Der Bestandteil der reflektierten Subjektivität ist einer der vier Qualitätskriterien zur qualitativen Forschung, welcher von Arwed Marquart beschrieben wurde (Marquart 2006,

S.304). Zusätzlich ist die Subjektivität wichtiger Bestandteil der reflexiven Grounded Theory. Besonders im dritten Kapitel „Subjektivität, Perspektivität und Selbst-/Reflexivität“ aus dem Buch „Reflexive Grounded Theory“ wird deutlich, dass ein Forschungsvorhaben immer auch subjektive Anteile des*der Forscher*in beinhaltet (Breuer, Dieris & Lettau 2009, o.S.). Besonders mein Thema hat einen starken persönlichen Bezug, welchen ich nun erläutern möchte.

Am 18. November 2016 hatte ich meine erste Panikattacke. Die Weihnachtsmarktzeit war gerade angebrochen und ich saß im Zug auf dem Weg nach Erfurt. Der Zug füllte sich immer mehr mit Fahrgästen und mir wurde unwohl. Mein Herz begann immer schneller zu schlagen, Schwindel setzte ein, ich bekam schlecht Luft und hatte Angst zu ersticken. Die zweistündige Fahrt wurde zur Qual und ich wäre am liebsten direkt an der nächsten Haltestelle ausgestiegen. Doch ich musste ausharren, denn eine Freundin kam nach Erfurt zu Besuch. Ich dachte die komplette Fahrt, ich muss mich übergeben und war sehr erleichtert in Erfurt am Bahnhof angekommen zu sein. In der Wohnung eingetroffen, legte ich mich auf mein Bett, doch der Schwindel ließ nicht nach. Kurz darauf klingelte es an der Tür und mein Besuch war da. Wir wollten auf ein Konzert gehen, doch ich konnte mir keinesfalls vorstellen, mich wieder Menschenmassen auszusetzen, schon gar nicht im unterirdischen Museumskeller. Das Schlimmste wäre für mich allerdings gewesen, alleine zu bleiben. Meine Mitbewohnerin musste arbeiten. Somit hatte ich keine Wahl. Meine Freundin gab mir homöopathische Beruhigungstabletten und wir machten uns auf den Weg. Vorher besuchten wir noch den Erfurter Weihnachtsmarkt, was mich in meinem derzeitigen Zustand total überforderte. Das unerfreuliche Ende des Abends war ein Zittern am ganzen Körper und der Abbruch des Konzerts, noch als die Vorband spielte. Mich musste somit eine Freundin vom Konzert abholen. Diese kannte das Problem der Panikattacken, da sie selbst schon mehrmals davon betroffen war. Sie versuchte mich zu beruhigen und verabreichte mir Bachblüten. Nach einer Nacht mit wenig Schlaf gingen wir am nächsten Morgen in die nächste Apotheke und besorgten mir ein homöopathisches Panikspray.

Die folgende Zeit war schrecklich. Ich hatte Angst alleine zu sein, igelte mich aber in meinem Zimmer ein. Ich hatte das laufende Semester nur drei Veranstaltungen, die jeweils an Wochenenden stattfanden. Somit hatte ich viel Zeit über den Lebenssinn nachzudenken, welcher mich stark beschäftigte. Ich konnte nichts mehr essen, war schwach und nahm innerhalb kurzer Zeit 7 Kilo ab. Ich musste etwas

tun und ließ mich beim Arzt durchchecken – doch die Untersuchungen ergaben, wie erwartet, dass mein Körper gesund war. Ich erklärte der Ärztin meine Situation und diese gab mir direkt Beruhigungsmittel mit. Sie meinte, dass es sein kann, dass ich diese Tabletten nun mein Leben lang nehmen müsse. Das war ein großer Schock für mich. Ich wollte von keinen chemischen Medikamenten abhängig sein. So suchte ich nach einer Alternative. Ich nahm verschiedene Naturheilmittel, machte Entspannungsübungen und recherchierte im Internet über mögliche Hilfsmittel. Dabei stieß ich auf die TM. Begeistert von den vielen Studien, besuchte ich im Dezember einen Informationsvortrag im Friedenspalast Erfurt. Der Vortrag hat mich neugierig gemacht, allerdings schreckte mich die hohe Summe zum Erlernen der TM ab. Da mein Gemütszustand aber nicht besser wurde, nahm ich mir für das neue Jahr vor, die TM zu erlernen. Ich wollte wieder so ein fröhlicher Mensch wie vor der ersten Panikattacke werden und nichts unversucht lassen. So ließ ich mich am 4. Februar 2017 in die Technik der TM einführen.

Das Interesse an Meditation oder der Glaube daran, dass diese bei meinen Panikattacken helfen könnte, kam aber nicht einfach so. Meine Freundin beschäftigte sich schon lange mit verschiedenen Naturheilmitteln, Meditation, Energiearbeit oder Spiritualität. Sie legte mir einmal die Hände auf als ich Ohrenschmerzen hatte, nach kurzer Zeit waren diese weg. Ein zweites Mal wendete sie diese Technik bei meinen Bauchschmerzen an, auch da half es. Ich war begeistert.

Wie im Kapitel 4 beschrieben, wird ein Mensch von verschiedenen Systemen beeinflusst. So wurde ich durch meine Freundin, die Universität Erfurt, welche auch Meditationsseminare anbot und ein Bewusstsein für Achtsamkeit schaffte, meiner Ärztin, den Medien und den vielen Krebsfällen in meinem sozialen Umfeld geleitet. Ich wurde von der Allgemeinmedizin und ihren chemischen Medikamenten zur alternativen Heilkunde geführt.

Nach kurzer Zeit der Ausübung von TM konnte ich wieder Zug fahren, ohne dass ich kurz vor einer Panikattacke stand. Nach einem Monat waren meine Panikattacken und die dazugehörigen Ängste sogar ganz verschwunden und mein allgemeines Befinden war wieder viel besser. Doch neben diesen wahnsinnigen und lebensveränderten Effekten habe ich auch immer mehr positive Veränderungen in meiner Arbeit im Ambulant Betreuten Wohnen für geistig und psychisch

beeinträchtigte Menschen (ABW) bemerkt. Die pädagogischen Fachkräfte des ABW fördern vorrangig erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung, psychischer Erkrankung oder seelischer Behinderung in ihrer eigenen Wohnung und ihrem Wohnumfeld. Dabei unterstützen und beraten sie in nahezu allen Lebensbereichen: soziale Kontakte, Gesundheitsfragen, Haushaltsführung, Freizeitgestaltung, Finanzplanung, Behördenangelegenheiten, Konfliktmanagement, Wohnungsangelegenheiten, Schriftverkehr sowie Arbeit und Beschäftigung. Das ABW hat das Ziel, den Klient*innen ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen (Christophoruswerk Erfurt o.J.).

Ich habe eigentlich mit der Meditation angefangen, da sie bei Angststörungen und Panikattacken, welche ich zum Zeitpunkt des Erlernens der Meditation hatte, helfen sollte. Da ich aber auch deutliche Entwicklungen in meiner Arbeit erkennen konnte, kam ich auf die Idee, meine Masterarbeit über die mögliche Bedeutung der TM in pädagogischen Arbeitsfeldern zu schreiben. Bei meiner Bachelor-Thesis fiel mir die Themenwahl relativ schwer, da ich mehrere Themen hatte, welche mich interessierten, aber für keins so richtig brannte. Bei meiner Masterarbeit gab es diese Phase der Themenfindung nicht, da mir sofort klar war, dass ich über die TM schreiben wollte.

Ich kam also auf die Idee, in der Theorie nachzuforschen, ob es bereits Studien gibt, welche sich mit meinen Erfahrungen über die Auswirkungen der TM überschneiden. Dazu stellte ich 13 verschiedene Hypothesen auf, welche mir bei meiner Arbeit im ABW aufgefallen sind.

H1: Ich bin geduldiger im Umgang mit meinen Klient*innen

H2: Ich bin kreativer in meinem Arbeitsalltag

H3: Ich bin belastbarer

H4: Ich bin fokussierter und schweife weniger ab

H5: Ich bin effektiver in der Unterrichtsvorbereitung/ im Arbeitsalltag

H6: Ich habe mehr Spaß an meiner Arbeit

H7: Ich bin seltener krankgeschrieben

H8: Ich kann mich emotional besser von meinen Klient*innen und ihren Umständen abgrenzen

H9: Die Beziehung zu meinen Klient*innen hat sich verbessert

H10: Meine Stimmung ist häufig besser, was sich positiv auf meine Arbeit auswirkt

H11: Ich fühle mich seit Ausübung der TM während der Arbeit entspannter

H12: Ich fühle mich seit Ausübung der TM nach der Arbeit entspannter

H13: Ich denke in meiner Freizeit nicht mehr so viel über meine Arbeit nach

Meine aufgezählten Hypothesen lassen sich in die, in Kapitel 2.1 entworfenen Wirkungskategorien einteilen. Dabei habe ich keine Hypothese den Kategorien 3 „Suchtprävention/ Suchtrückgang“ und 6 „Gewinn für die Gesellschaft“ zugeordnet, da diese, wie bereits in Kapitel 4 beschrieben, weniger relevant für die Wirkungen auf die Arbeit der Pädagog*innen sind. Hypothese 10 habe ich zwei Kategorien zuordnen können.

Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 4	Kategorie 5
Stressreduktion	Gesundheits- steigerung	Selbstverwirklichung	Gehirnentwicklung
Hypothese 1	Hypothese 7	Hypothese 6	Hypothese 2
Hypothese 3		Hypothese 8	Hypothese 4
Hypothese 10		Hypothese 9	Hypothese 5
Hypothese 11		Hypothese 10	
Hypothese 12			
Hypothese 13			

In der Theorie fand ich Studien, die genau meine Hypothesen widerspiegeln. Die Forschungen beziehen sich dann allerdings auf den gesamten Lebensbereich. Ich wollte jedoch herausfinden, wie sich diese Hypothesen speziell im Arbeitsalltag einordnen lassen, insbesondere in pädagogischen Arbeitsfeldern. Die über 600 Studien beinhalteten viele Forschungen, welche sich auf den pädagogischen Bereich beziehen. In diesen wird aber immer nur geprüft, wie sich die TM auf die Schüler*innen oder Klient*innen auswirkt. Da ich allerdings Pädagogin bin, wollte

ich wissen, welche möglichen Effekte die TM für diese Berufsgruppe mit sich bringt. Wie in Kapitel 3 dargestellt, habe ich ausschließlich eine Forschung gefunden, welche sich mit den Auswirkungen von TM auf Pädagog*innen bezieht, die mit verhaltensauffälligen Schüler*innen arbeiten. Dazu muss ich sagen, dass ich auch besonders schauen will, wie sich TM auf Pädagog*innen auswirkt, welche nicht im Schulsystem als Lehrer*innen arbeiten. Bisher konnte ich nur die Auswirkungen an mir persönlich feststellen. Um aber eine bedeutsame Aussage zu machen, musste ich natürlich prüfen, ob andere Menschen übereinstimmenden Auffälligkeiten begegnet sind. So entstand aus meinen Hypothesen ein Fragebogen für Pädagog*innen, welche TM ausübten. Ziel dieser Forschung war es, meine subjektiven Erfahrungen mit anderen zu vergleichen und einen möglichen Mehrwert der TM für die pädagogische Arbeit aufzuzeigen.

An dieser Stelle kann man wieder den pädagogischen Kontext herstellen und klar den Konstruktivismus und die Systemtheorie anbringen (siehe Kapitel 4). Man verändert sich selbst durch die Ausübung der TM, was wiederum Auswirkungen auf die „Systembestandteile“, also die Klient*innen, Kolleg*innen oder den*die Chef*in hat. In diesem Zusammenhang sind meine aufgestellten Hypothesen, die Veränderungen in Bezug auf meine Systembestandteile.

6 Forschung

Wie im vorigen Kapitel beschrieben, sah ich eine Forschungslücke in diesem Bereich. Der Aktualität von Burnout und anderen psychischen Erkrankungen zu folge, erachte ich es für nützlich, eventuelle Vorteile von Transzendentaler Meditation für die pädagogischen Arbeitsfelder zu erforschen. Ich möchte nun die in den ersten Kapiteln zusammengefasste, allgemeine Theorie mit den spezifischen Erfahrungen von Pädagog*innen und meinem persönlichen Blick erweitern. Dazu habe ich mit dem Programm „Google Formulare“ einen Online-Fragebogen mit dem Titel „Forschung zur Wirkung der Transzendentalen Meditation in pädagogischen Arbeitsfeldern“ erstellt.

6.1 Methodik und Forschungsdesign

Die Forschung besteht aus zwei Komponenten. Zum einen enthält sie meine persönliche Erfahrung und zum anderen spiegelt sie das Außen wieder, welches durch die Antworten des Fragebogens sichtbar wird.

Ich habe in meinem Fragebogen den hypothesengetriebenen Ansatz gewählt und verschiedene Annahmen aufgestellt, welche mir in meiner Arbeit im ABW aufgefallen sind. Die 13 Hypothesen habe ich bereits in Kapitel 5 beschrieben und kategorisiert. Mit dem ersten Teil des Fragebogens habe ich untersucht, inwieweit meine Erfahrungen auch bei anderen Fachkräften, welche im pädagogischen Bereich arbeiten, auftreten. Die 13 Hypothesen wurden in Form von Skalierungsfragen gestellt.

Mit den zwei offenen Fragen, welche sich den Skalierungsfragen anschließen, habe ich zusätzlich den explorativen Forschungsansatz gewählt. Diese offenen Fragen dienen dazu, weitere Erfahrungen zu schildern, welche eventuell neue wissenschaftliche Erkenntnisse hervorbringen können.

Ich habe die Forschungsmethode eines Fragebogens gewählt, da ich meine persönlichen Annahmen mit möglichst vielen Pädagog*innen vergleichen wollte. Falls sich die Hypothesen auch bei anderen Menschen widerspiegeln, kann man später, zum Beispiel mit Leitfadeninterviews, in eine qualitative Analyse gehen.

Meinen Fragebogen haben 31 Proband*innen ausgefüllt, welche im pädagogischen Bereich arbeiten und die TM ausüben.

6.2 Aufbau der Forschungsauswertung

Im Folgenden werde ich meine Ergebnisse präsentieren. Dabei werde ich, wie folgt, vorgehen: Nach einer kurzen Einführung in die Grundgesamtheit meiner Analyse werde ich die Ergebnisse bezüglich meiner, in Kapitel 5, vorgestellten Hypothesen erläutern. Meine Hypothesen werden in Form von Aussagen mit Skalenniveau (Likert-Skala) getestet. Die Proband*innen hatten mehrstufige Antwort-Skalen zur Auswahl, bei denen sie der Aussage mehr oder weniger stark zustimmen mussten. Ich habe eine gerade Anzahl der Antwortmöglichkeiten (4 „trifft genau zu“, 3 „trifft eher zu“, 2 „trifft eher nicht zu“ 1 „trifft nicht zu“) gewählt, da diese Ausgestaltung die Proband*innen zu einer Entscheidung nach einer Seite zwingt. Eine mittlere Option habe ich nicht gewählt, da dies häufig unmotivierte oder ermüdete Personen dazu einlädt, sich den kognitiven Aufwand der Fragebeantwortung zu sparen und die Mittelkategorie zu wählen, dies jedoch nicht weil dies tatsächlich ihrer Einstellung entspricht. Genauer gesagt tendieren die meisten Befragten in eine Richtung der Skala und würden, wenn keine Mittelkategorie angeboten wäre, diese

auch äußern. Verschiedene experimentelle Forschungen kamen zu dem Ergebnis, dass die Vorgabe einer mittleren oder neutralen Kategorie die Tendenz zur Mitte verstärkt und möglicherweise eine weniger gründliche Beantwortung auslösen kann. Durch das Fehlen der Mittelkategorie in meiner Befragung ist es allerdings möglich, dass Befragte welche eine mittlere oder neutrale Einstellungen haben, auf eine andere Kategorie ausweichen müssen (Menold & Bogner 2015, S.6).

Im Anschluss jeder ausgewerteten Hypothese folgt ein kurzer Exkurs zur Entwicklung dieser. Da bei der Beantwortung des Fragebogens keine Fälle genannt werden konnten, in welchen speziell die Hypothesen auftraten, möchte ich zumindest meinen Standpunkt darstellen. Dabei erläutere ich kurz vereinzelte Situationen oder Auffälligkeiten aus meiner Arbeit und beschreibe spezifischer, an welchen ich meine Aussagen festmache.

Nach der Auswertung der Skalierungsfragen werde ich noch kurz die Aussagen der zwei offenen Fragen interpretieren.

Meinen Fragebogen habe ich mit dem Statistikprogramm „SPSS“ ausgewertet. SPSS war ursprünglich die Abkürzung für „Statistical Package for the Social Sciences“. Ich habe in meiner Auswertung mit dem Median, dem Mittelwert und Häufigkeitsverteilungen gearbeitet. In Kapitel 3.2.1 „Modalwert, Median, arithmetisches und geometrisches Mittel“ wird beschrieben, dass der Median auch Zentralwert genannt wird. Er ist durch die Eigenschaften definiert, dass mindestens 50 % aller Merkmalswerte kleiner als der Median oder gleich dem Median und mindestens 50 % der Merkmalswerte größer als der Median sind (Bamberg; Baur & Krapp 2017, o.S.). Das heißt, der Median ist der Wert in der Mitte einer der Größe nach geordneten Wertereihe. Er ist der wichtigste Lageparameter bei ordinalskalierten Merkmalen (Variablen mit Ausprägung zwischen denen eine Rangordnung besteht) und resistent gegenüber Extremwerten. Der Median wird für Daten verwendet, die in eine „natürliche“ Reihenfolge gebracht und mit Zahlenwerten versehen werden können (Bettermarks – erfolgreich Mathe lernen o.J.). Der bekannteste Lageparameter im Alltag ist allerdings der Mittelwert, der auch als Durchschnittswert bezeichnet wird (Bamberg; Baur & Krapp 2017, o.S.). Dieser eignet sich vorzugsweise für quantitative Daten wie zum Beispiel das Einkommen oder die Körpergröße, kann jedoch auch für ordinalskalierte Daten verwendet werden. Den Mittelwert berechnet man, indem man alle

Beobachtungswerte addiert und die Summe durch die der Beobachtungen teilt. Der Mittelwert ist stark empfindlich gegenüber Extremwerten, welche den Durchschnitt nach oben oder unten ziehen (Bettermarks – erfolgreich Mathe lernen o.J.).

6.3 Interpretation der Ergebnisse

6.3.1 Beschreibung der Grundgesamtheit

An meiner Befragung haben insgesamt 31 Teilnehmer*innen mitgewirkt. Davon waren 9 Personen (29 %) männlichen und 22 Personen (71 %) weiblichen Geschlechts. Das heißt, dass viel mehr Frauen an meiner Studie beteiligt waren. Das könnte zum Beispiel daran liegen, dass TM eventuell häufiger von Frauen ausgeübt wird, weniger männliche Personen in sozialen Arbeitsfeldern tätig sind oder sich eventuell auch Frauen mehr Zeit nehmen, um an Studien wie meiner mitzuwirken. Die Gründe können an dieser Stelle vielfältig sein und ich kann nur spekulieren. Das Durchschnittsalter ist mit einem Mittelwert von 45,61 Jahren hoch. Der*die jüngste Teilnehmer*in war 21 Jahre und der*die älteste 70 Jahre. Da das Ausfüllen des Berufs keine Antwortmöglichkeiten vorgab, erhielt ich auch fast so viele verschiedene Antworten wie Teilnehmer*innen. Die Berufszweige sind im sozialen Bereich sehr vielfältig, sodass ich in der Auswertung eine Kategorisierung vorgenommen habe. Wie im statistischen Anhang zu finden, teilte ich die Berufe in „Hauptteil pädagogisch“ und „Hauptteil nicht pädagogisch“ ein. Die Einteilung nahm ich nach meiner persönlichen Erfahrung vor. Zu den pädagogischen Berufen habe ich die Arbeitsstellen gezählt, in denen der erzieherische Teil am größten ist. In diese Kategorie fallen besonders Berufe mit Kindern und Jugendlichen, wie zum Beispiel Erzieher*innen oder sozialpädagogische Berufsfelder, wie die Familienhilfe. In die Kategorie „Hauptteil nicht pädagogisch“ habe ich die Berufe eingeteilt, in denen der Bildungs- und Pflegebereich an erster Stelle steht. Dabei habe ich Lehrer*innen der Oberstufen in die Kategorie „Hauptteil nicht pädagogisch“ und Unterstufenlehrer*innen der Kategorie „Hauptteil pädagogisch“ zugeordnet. Meiner Ansicht nach ist besonders im Grundschulalter der erzieherische Anteil noch sehr hoch, in höheren Klassenstufen relativiert sich dieser. Nichts desto trotz sind beide Kategorien wichtig, da aus meiner Sicht alle angegebenen Berufe einen pädagogischen Bezug haben. An dieser Stelle eine genaue Trennung festzulegen und die Teilnehmer*innen auszusieben, finde ich persönlich schwierig. Natürlich kann man dies in einer spezifischeren Folgestudie durchführen. In meinem Falle

hätte sich die Zahl der auszuwertenden Proband*innen dann allerdings um 13 Personen, also fast 42 %, minimiert. 18 Personen (58 %) habe ich in die Kategorie „Hauptteil pädagogisch“ eingeteilt.

Tabelle 1: Beruf Kategorie

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	Hauptteil pädagogisch	18	58,1
	Hauptteil nicht pädagogisch	13	41,9
	Gesamt	31	100,0

Als weiteren Punkt habe ich erfragt, wann die Proband*innen mit der TM begonnen haben. Ich habe hier die Angabe eines vollständigen Datums ermöglicht, da jede*r Meditierende einen Tag der Einführung hat. Mit dieser Angabe konnte ich errechnen, wie lange schon meditiert wurde. Ich habe mir dies in Neubildungen von Variablen in Monaten und in Jahren angeben lassen. Durchschnittlich wurde die Meditation rund 207 Monate ausgeübt, das entspricht rund 17 Jahren. Eine Person meditiert zum Zeitpunkt der Fragebogenausfüllung erst einen Monat. Der*die Meditierende, welche*r am längsten in die TM eingeführt ist, übt diese schon seit fast 47 Jahren aus.

Des Weiteren habe ich erfragt, wie häufig die Proband*innen die Meditation in der Woche ausüben. Wie in Kapitel 2.2 beschrieben, ist die Regelmäßigkeit der Ausübung von großer Bedeutung. Im optimalen Falle wird die TM jeden Tag morgens und abends vollzogen. Fast die Hälfte, also 14 Personen, meditieren wie empfohlen, zweimal täglich. Eine Person meditiert nur zweimal in der gesamten Woche. Durchschnittlich wird die Meditation 11,1 Mal pro Woche durchgeführt, der Median liegt bei 12 Mal in der Woche. Um in folgenden Kreuztabellen eine bessere Übersicht zu erlangen, habe ich auch die Häufigkeit der Meditation kategorisiert. „Mehrals wöchentlich“ schließt alle Meditierenden ein, die bis 6 Mal in der Woche meditieren, „1 bis 2 mal täglich“ sind sieben bis 13 Meditationen in der Woche und „2 mal täglich“ kategorisiert die Meditierenden, die, wie empfohlen, die TM 14 Mal in der Woche ausüben.

Tabelle 2: Kategorien Häufigkeit

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	mehrmals wöchentlich	6	19,4
	1 bis 2 mal täglich	11	35,5
	2 mal täglich	14	45,2
	Gesamt	31	100,0

6.3.2 Auswertung der Hypothesen

Ich gehe nachfolgend nur auf diejenigen Variablen ein, die einen Einfluss auf meine Hypothesen erkennen ließen. Daher werden sowohl die Variable „Alter“, sowie der Beginn der Meditationsausübung und die daraus abgeleitete „Dauer“ nicht in die nachfolgende Analyse eingehen. Diese Variablen konnten keinen Einfluss auf meine Hypothesen verzeichnen.

Hypothese H1

*H1: Ich bin geduldiger im Umgang mit meinen Klient*innen*

Wie bereits oben geschildert, waren die Antwortmöglichkeiten in Form einer Likert-Skala vorgegeben. Bei der Hypothese H1 waren lediglich die Kategorien 2 bis 4 belegt („trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“). Die am häufigsten gewählte Kategorie ist „trifft genau zu“ mit 61,3 %. Dies lässt sich auch am Median erkennen, der 4 ist. Der Mittelwert beträgt 3,55, was eine stark positive Tendenz erkennen lässt.

Im Vergleich mit allen Hypothesen ist H1 eine der drei bestbewerteten Hypothesen. Des Weiteren zählen die Hypothesen „Die Beziehung zu meinen Klient*innen hat sich verbessert“ und „Ich fühle mich seit Ausübung der TM während der Arbeit entspannter“ mit dem gleichen Mittelwert und Median dazu. Folglich hat die Ausübung der Meditation einen stark positiven Effekt auf den Umgang mit den Klient*innen.

Alle Hypothesen wurden auch bezüglich des Zusammenhangs mit den erfassten soziodemographischen Variablen und Drittvariablen untersucht. Wie bereits oben

beschrieben gab es keinen Zusammenhang mit den Variablen Alter der Proband*innen und Dauer der Meditation. Dies zeigt sich bei allen Hypothesen. Daher werde ich in den nachfolgenden Ausführungen nicht mehr auf diese Variablen eingehen. Bezüglich des Geschlechts war ein Zusammenhang erkennbar. Die männlichen Befragten bewerteten H1 deutlich positiver als die weiblichen Befragten. 88,9 % der männlichen Befragten wählten die Kategorie 4, bei den weiblichen Befragten war dies lediglich die Hälfte (50 %). Somit schätzen die Männer die Wirkung der Meditation auf die Geduld im Umgang mit ihren Klient*innen deutlich positiver ein. Dies könnte jedoch auch über die Häufigkeit der Ausübung der Meditation vermittelt sein. Denn laut Kapitel 2.2 entfaltet die Meditation nur bei regelmäßiger Ausübung ihre volle Wirkung. Um dies zu testen habe ich zwei neue Variablen (männl_häufig und weibl_häufig) generiert, die die Häufigkeit der Ausübung der Meditation nach Geschlechtern getrennt betrachten. In der anschließenden Betrachtung der Häufigkeiten war zu sehen, dass die Männer unabhängig von der Häufigkeit der Ausübung der Meditation die Wirkung positiver einschätzen, da auch diejenigen Befragten, die die Meditation nur mehrmals wöchentlich ausüben, Kategorie 4 angaben. Bei den weiblichen Befragten wurde die Wirkung ebenfalls unabhängig von der Häufigkeit der Meditation weniger positiv eingeschätzt. Sie lagen meist annähernd gleichverteilt zwischen den Kategorien 3 und 4. Daraus könnte man schlussfolgern, dass Frauen im Allgemeinen der Wirkung der Meditation verhaltener gegenüberstehen. Dies wird sich auch in den nachfolgenden Ergebnissen widerspiegeln.

Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Geduld abgaben. Ganze 76,9 % wählten Kategorie 4. Bei den pädagogischen Fachkräften waren es hingegen 50 %. Auch dieses Ergebnis könnte über die Häufigkeit der Ausübung vermittelt sein. Über den Vergleich durch eine Kreuztabelle konnte dies jedoch ausgeschlossen werden, da eine annähernde Gleichverteilung vorlag.

Tabelle 3: Kategorien Häufigkeit * Beruf Kategorie Kreuztabelle

		Beruf Kategorie		Gesamt
		Hauptteil pädagogisch	Hauptteil nicht pädagogisch	
Kategorien Häufigkeit	mehrmals wöchentlich	Anzahl	3	3
		% innerhalb von Beruf Kategorie	16,7%	23,1%
	1 bis 2 mal täglich	Anzahl	7	4
		% innerhalb von Beruf Kategorie	38,9%	30,8%
	2 mal täglich	Anzahl	8	6
		% innerhalb von Beruf Kategorie	44,4%	46,2%
Gesamt	Anzahl		18	13
	% innerhalb von Beruf Kategorie		100,0%	100,0%

Ich kann mir nicht erklären, wie diese Einschätzung zustande kommt. Meine einzige mögliche Vermutung ist, dass man in Berufen mit höheren pädagogischen Anteilen, mehr psychischen Belastungen ausgesetzt ist. Mit Blick auf die eventuelle höhere Belastung könnte ich mir vorstellen, dass man automatisch angespannter und gleichzeitig ungeduldiger ist. Um solche Aussagen belegen zu können, sind allerdings weitere Forschungen notwendig.

Ich komme nun zur wichtigsten Variable, der Häufigkeit der Meditation. 71,4 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Die Befragten, die die Meditation seltener ausführen, sehen die Wirkung der Meditation in Bezug auf die Geduld weniger ausgeprägt. Je häufiger man die Meditation anwendet, desto positiver ist die Sicht auf die Wirkung im Bereich der Geduldssteigerung. Damit bestätigt sich die Hypothese, dass die

Häufigkeit der Ausführung einen positiven Effekt, auf die Wirkung geduldiger im Umgang mit Klient*innen zu sein, hat.

Tabelle 4: Kategorien Häufigkeit * Ich bin geduldiger im Umgang mit meinen Klient*innen Kreuztabelle

Kategorien Häufigkeit			Ich bin geduldiger im Umgang mit meinen Klient*innen			Gesamt
			trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
	mehrmals wöchentlich	Anzahl	0	3	3	6
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	1 bis 2 mal täglich	Anzahl	1	4	6	11
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	9,1%	36,4%	54,5%	100,0%
	2 mal täglich	Anzahl	1	3	10	14
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	7,1%	21,4%	71,4%	100,0%
Gesamt		Anzahl	2	10	19	31
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	6,5%	32,3%	61,3%	100,0%

Exkurs zur Hypothesenentwicklung:

Die Hypothese 1 habe ich, wie im Kapitel 5 erkennbar, der Wirkungskategorie 1 „Stressreduktion“ zugeordnet, da eine Geduldssteigerung meist erst möglich ist, wenn auch das Stresslevel sinkt. Der Effekt der Geduldssteigerung durch die TM wird in der Literatur beschrieben und geht auch aus meinen eigenen Erfahrungen

hervor. Auch wenn ich Sozialpädagogin bin und fast Sonder- und Integrationspädagogin, war ich vor dem Erlernen der Meditation nicht so geduldig. Ich war rasch genervt und vorschnell mit Aussagen, die ich im Nachhinein bedauerte. Ich habe zum Beispiel einen Klienten, der geistig behindert ist und mir ständig erzählt, dass er eine neue Freundin haben möchte. Ich versuche ihm zu vermitteln, was er ändern könnte, um jemanden kennenzulernen. Er versteht, beziehungsweise möchte nicht verstehen, dass ein gepflegtes Äußeres dafür wichtig ist. Er meint, dass er sich dann ändert, wenn er eine Freundin hat. Den Tipp, dass man vorher ein ansprechendes Äußeres haben sollte, nimmt er nicht an und jammert trotzdem bei jedem gemeinsamen Treffen. Mich hat es vor Ausübung der Meditation sehr genervt, dass er meinen Rat nicht wahrnimmt und ich bekam oft schlechte Laune. Heute ist es nicht mehr so. Ich kann mir geduldig seine ganzen Leiden anhören, Tipps geben und bei nicht Annahme auch dies akzeptieren. Ich bin insgesamt in all solchen Situationen viel ruhiger und geduldiger geworden.

Hypothese H2

H2: Ich bin kreativer in meinem Arbeitsalltag

Die Hypothese H2 wurde ausschließlich mit den beiden Antwortmöglichkeiten „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ bestätigt. Kategorie 3 haben 19 Personen (61,3 %) und Kategorie 4 12 Personen (38,7 %) gewählt. Daraus kann man ableiten, dass alle Proband*innen durch die TM eine Kreativitätssteigerung im Arbeitsalltag bemerkten. Der Median liegt bei 3 und der Mittelwert bei 3,39, was eine positive Tendenz aufweist. Auch bei dieser Hypothese ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist. 66,7 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 27,2 % wesentlich zurückhaltender ist. Somit schätzen die Männer die Kreativitätssteigerung erheblich höher ein als die Frauen. Wie bereits in der Auswertung von H1 beschrieben, hat diese Einschätzung nichts mit der Häufigkeit der Meditationsausübung der Geschlechter zu tun. Die Variablen männl_häufig und weibl_häufig wurden in Kombination mit allen Hypothesen getestet. Dabei ist immer zu sehen, dass die Männer unabhängig von der Häufigkeit der Ausübung der Meditation die Wirkung positiver einschätzen, da auch diejenigen Befragten, die die Meditation nur mehrmals wöchentlich ausüben, bessere Kategorienbewertungen abgaben. Bei den Frauen wurde die Wirkung ebenfalls unabhängig von der Häufigkeit der

Meditation immer weniger positiv eingeschätzt. Wie bereits erklärt, schlussfolgere ich daraus, dass das weibliche Geschlecht der Meditation allgemein verhaltener gegenübersteht als dies bei Männern der Fall ist. Da sich dieses Ergebnis bei allen folgenden Hypothesen wiederholt, werde ich die Variablen männl_häufig und weibl_häufig im weiteren Verlauf nicht mehr auswerten. Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Kreativität abgaben. 53,8 % wählten Kategorie 4. Bei den pädagogischen Fachkräften waren es hingegen nur 27,8 %, also etwas mehr als die Hälfte.

Tabelle 5: Beruf Kategorie * Ich bin kreativer in meinem Arbeitsalltag Kreuztabelle

			Ich bin kreativer in meinem Arbeitsalltag		Gesamt
			trifft eher zu	trifft genau zu	
Beruf Kategorie	Hauptteil pädagogisch	Anzahl	13	5	18
		% innerhalb von Beruf Kategorie	72,2%	27,8%	100,0%
	Hauptteil nicht pädagogisch	Anzahl	6	7	13
		% innerhalb von Beruf Kategorie	46,2%	53,8%	100,0%
Gesamt		Anzahl	19	12	31
		% innerhalb von Beruf Kategorie	61,3%	38,7%	100,0%

Wie bereits festgestellt, kann dies nicht daran liegen, dass Fachkräfte mit weniger hohen pädagogischen Anteil häufiger die TM ausgeübt haben. Bei Proband*innen, bei welchen der pädagogische Anteil überwiegt, liegt der Prozentsatz der zweimal täglich Meditierenden bei 44,4 %, bei Proband*innen mit weniger pädagogischem Anteil liegt er bei 46,2 %. Das heißt beide Meditierendengruppen führen die TM gleich häufig aus. Das Ergebnis ist somit nicht über die Häufigkeit der Ausübung

vermittelt. Aus diesem Grund werde ich in den folgenden Auswertungen nicht mehr darauf eingehen.

Ich komme nun zur wichtigsten Variable, der Häufigkeit der Meditation. 64,3 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM nur mehrmals wöchentlich ausüben, sind sich einig und wählten Kategorie 3. Die Befragten, die die Meditation seltener ausführen, sehen die Wirkung der Meditation in Bezug auf die Kreativität weniger ausgeprägt. Je häufiger man die Meditation anwendet, desto positiver ist die Sicht auf die Wirkung im Bereich der Kreativitätssteigerung. Damit bestätigt sich die Hypothese, dass die Häufigkeit der Ausführung einen positiven Effekt auf die Wirkung kreativer im Arbeitsalltag zu sein hat.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 2 habe ich der Wirkungskategorie 5 „Gehirnentwicklung“ zugeordnet, da Kreativität davon abhängt, wie ganzheitlich und kohärent das Gehirn arbeitet (Transzendente Meditation Deutschland o.J.). An meiner Arbeit ist mir aufgefallen, dass ich seit Ausübung der TM spontan kreativere Problemlösungen entwickle. Da im ABW sowieso ein hohes Maß an flexiblen Unterstützungsmaßnahmen benötigt wird, kommt mir diese Kreativitätssteigerung sehr gelegen. Der Hilfebedarf läuft bei uns nicht nach Schema F ab. Jede*r Klient*in hat eine ganz besondere eigene Vorgeschichte und darauf zugeschnittene Ziele, welche in einem Integrierten Teilhabeplan festgehalten werden. Die Methoden zur Zielerreichung hängen von der jeweiligen pädagogischen Fachkraft ab – umso kreativer und ausgefallener, umso besser. Ich habe zum Beispiel meinem Klienten, welcher nicht lesen, schreiben, rechnen oder die Uhr lesen kann, über eine Navigation per Telefon vom Bahnhof Gotha nach Erfurt gelotst. Im Normalfall wäre ich erst von Erfurt nach Gotha gefahren, hätte ihn eingesammelt und wäre mit ihm in den richtigen Zug nach Erfurt gestiegen. Durch meine Navigation am Telefon hat er es pünktlich zum richtigen Gleis geschafft und ist am vereinbarten Bahnhof ausgestiegen. Er war sehr stolz, das erste Mal ohne Begleitung Zug gefahren zu sein.

Hypothese H3*H3: Ich bin belastbarer*

Bei der Hypothese H3 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft gar nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 3 haben 16 Personen (51,6 %) belegt und Kategorie 4 wurde von 14 Personen (45,2 %) belegt. Es gab einen Ausreißer, der Kategorie 1 gewählt hat und damit die TM als unwirksam in Bezug auf die Belastungssteigerung sieht. Die restlichen 30 Proband*innen empfanden dies nicht so. Die Antwortmöglichkeit „trifft gar nicht zu“ wurde im gesamten Fragebogen nur einmal angekreuzt und dies bei Hypothese 3.

Tabelle 6: Ich bin belastbarer

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	trifft gar nicht zu	1	3,2
	trifft eher zu	16	51,6
	trifft genau zu	14	45,2
	Gesamt	31	100,0

Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,39 gleichen den Auswertungen der Hypothese 2 und weisen somit ebenfalls eine positive Tendenz auf. Auch bei dieser Hypothese ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist. 77,8 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 31,8 % wesentlich zurückhaltender ist. Somit schätzen die Männer den Anstieg der Belastbarkeitsgrenze höher ein als die Frauen. Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Belastbarkeitssteigerung abgaben. 10 Personen (76,9 %) der Fachkräfte mit geringeren pädagogischem Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größeren pädagogischem Anteil waren es hingegen nur 4 Personen (22,2 %).

Zum Schluss möchte ich wieder auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. 71,4 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM ein-bis-zweimal täglich ausüben, wählen vorzugsweise die Kategorie 3 mit 63,6 %. An dieser Stelle kann man sehr gut erkennen, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation in engem Zusammenhang mit der Wirkung steht, da die Person, welche die Antwort „trifft gar nicht zu“ gewählt hat, die Meditation auch nur mehrmals wöchentlich ausführt. Das heißt im Umkehrschluss, umso seltener man die TM ausübt, umso weniger kann diese ihre Wirkung entfalten. Damit bestätigt sich meine Hypothese, dass die Häufigkeit der Ausführung einen positiven Effekt auf die Steigung der Belastbarkeit hat.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 3 habe ich in die Wirkungskategorie 1 „Stressreduktion“ eingeordnet, da sich bei Sinken des Stresslevels automatisch wieder eine höhere Belastbarkeitsgrenze einstellt. Dies erkenne ich unter anderem daran, dass ich nicht mehr unter körperlichen Belastungserscheinungen leide. Rückenschmerzen, Verspannungen und Schlaflosigkeit sind verschwunden und treten nur noch in seltenen Fällen auf. Bei der Arbeit merke ich, dass ich viele Aufgaben konzentrierter und in kürzerer Zeit ausführen kann, was dazu führt, keine neuen Überstunden aufzubauen.

Hypothese H4

H4: Ich bin fokussierter und schweife weniger ab

Bei Hypothese 4 wurden nur die Antworten aus Kategorie 3 und Kategorie 4 ausgewählt. 19 Personen (61,3 %) haben die Aussage „trifft eher zu“ und 12 Personen (38,7 %) „trifft genau zu“ angegeben. Daran lässt sich erkennen, dass jede*r Proband*in eine Verbesserung darin sieht, bei der Arbeit fokussierter zu sein und weniger abzuschweifen. Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,39 gleichen den Auswertungen der zwei vorherigen Hypothesen und weisen somit ebenfalls eine positive Tendenz auf.

Auch bei dieser Hypothese ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist als das weibliche. 55,6 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 31,8 %

zurückhaltender ist. Somit schätzen die Männer den Anstieg fokussierter zu arbeiten höher ein als die Frauen. Bei den meisten Hypothesen überwiegt bei den Männern die Aussage „trifft genau zu“. Bei H4 teilen sich allerdings die Meinungen zwischen Kategorie 3 mit vier Stimmen und Kategorie 4 mit fünf Stimmen fast zu gleichen Anteilen auf. Die gleiche Verteilung findet man auch noch einmal bei H5.

Tabelle 7: Geschlecht * Ich bin fokussierter und schweife weniger ab Kreuztabelle

			trifft eher zu	trifft genau zu	Gesamt
Geschlecht	Männlich	Anzahl	4	5	9
		% innerhalb von Geschlecht	44,4%	55,6%	100,0%
	Weiblich	Anzahl	15	7	22
		% innerhalb von Geschlecht	68,2%	31,8%	100,0%
Gesamt	Anzahl		19	12	31
	% innerhalb von Geschlecht		61,3%	38,7%	100,0%

Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf ein fokussiertes Arbeiten abgaben. 6 Personen (46,2 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es auch 6 Personen (33,3 %), im prozentualen Gesamtverhältnis sind das jedoch trotzdem weniger. Allerdings muss man an dieser Stelle sagen, dass die Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil, mit einer Person mehr, die Kategorie 3 bevorzugt haben. In der Gesamtbetrachtung haben diese bei allen anderen Hypothesen, außer einer weiteren, immer mit höherer Belegung die Kategorie 4 bevorzugt. Ich könnte mir vorstellen, dass Fachkräfte mit höherem pädagogischen Anteil klientenzentrierter

arbeiten. Dieser Ansatz, in welchem der*die Klient*in im Mittelpunkt steht, stammt ursprünglich aus der Psychologie. Ich habe diesen aber auch häufig in meinem Studium der Sozialen Arbeit gehört. Abgewandelt sehe ich den Fokus bei dieser Interpretation auf den Klient*innen. Um erzieherische beziehungsweise pädagogische Erfolge zu erreichen, muss man das Augenmerk auf den*die Klient*in legen, um ihn punktuell zu fördern. Als Hochschullehrer*in, Pflegefachkraft oder in anderen Berufen mit geringerem pädagogischen Anteil wird eventuell mehr Wert auf die Gruppe gelegt und weniger auf die einzelne Person. Um diese Vermutung zu prüfen, könnte man Interviews führen, in welchen man erfragt, wie sie die Hypothese 4 einordnen und an welchen spezifischen Situationen sie diese Wirkung fest machen.

Abschließend möchte ich auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. 64,3 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM nur mehrmals wöchentlich ausüben wählen, zu 100 %, die Kategorie 3. Die Proband*innen, welche ein-bis-zweimal die Woche meditieren, bevorzugen mit 72,7 % die Aussage „trifft eher zu“. Das heißt wieder, umso seltener man die TM ausübt, umso geringer ist die Wirkung an der Arbeit fokussierter zu sein und weniger abzuschweifen.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 4 habe ich in die Wirkungskategorie 5 „Gehirnentwicklung“ eingeteilt. Man lernt durch viele parallellaufende Aufgaben, trotzdem fokussiert zu sein. Das heißt, das Gehirn stellt Verknüpfungen von Synapsen her, um eine bessere Fokussierung zu ermöglichen und sich weniger ablenken zu lassen. Diese Veränderung ist mir besonders in der Zeit aufgefallen, als ich im Büro gearbeitet habe. Wir sitzen selten vor dem Schreibtisch, genau deshalb müssen wir dann unsere Gedanken sammeln. Wir müssen fokussiert alle angefallenen Aufgaben im Büro erledigen, um dann wieder zum*zur nächsten Klient*in zu fahren. Vor der Ausübung der TM habe ich mich leicht ablenken lassen und dadurch verschiedene Sachen vergessen, die ich eigentlich erledigen wollte. Da wir als Mitarbeiterinnen immer alleine unterwegs sind, finden auch keine Gespräche zwischen den Kolleginnen statt. Das heißt, ist man einmal kurz im Büro, findet der Austausch mit dem Team statt. Es werden Emails gecheckt, Post gefaxt, Telefonate geführt, Vertretungsabsprachen getroffen, Dokumentationen im PC eingetragen und vieles

mehr. Besonders bei der monatlichen Abrechnung habe ich immer lange gebraucht, da ich mich so leicht habe ablenken lassen. Mittlerweile können meine Kolleginnen nebenbei telefonieren oder mir Fragen stellen, ich kann leicht wieder am gleichen Bearbeitungspunkt der Abrechnung einsetzen und diese fehlerfrei abschließen.

Hypothese H5

H5: Ich bin effektiver in der Unterrichtsvorbereitung/ im Arbeitsalltag

Bei der Hypothese H5 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 3 haben 18 Personen (58,1 %) belegt und Kategorie 4 wurde von 11 Personen (35,5 %) belegt. Zwei Personen haben sich für die Kategorie 2 entschieden und sehen somit weniger eine Effektivitätssteigerung im Arbeitsalltag.

Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,29 weisen eine schwach positive Tendenz auf. Dem Durchschnitt nach, zählt H5 trotzdem zu den drei Hypothesen, die am schlechtesten bewertet worden sind. Die Verteilung zwischen männlichen und weiblichen Befragten lässt ebenfalls erkennen, dass die Männer mit einer Wahl von 55,6 % der Kategorie 4, positivere Einschätzungen abgaben als die Frauen. Diese antworteten lediglich mit 27,3 % mit „trifft genau zu“. In der Auswertung kann man erkennen, dass die zwei negativeren Einschätzungen von Frauen getroffen worden sind. Diese antworteten auf die Hypothese 5 mit „trifft eher nicht zu“.

Tabelle 8: Geschlecht * Ich bin effektiver in der Unterrichtsvorbereitung/ im Arbeitsalltag Kreuztabelle

			Ich bin effektiver in der Unterrichtsvorbereitung/ im Arbeitsalltag			
			trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	Gesamt
Geschlecht	Männlich	Anzahl	0	4	5	9
		% innerhalb von Geschlecht	0,0%	44,4%	55,6%	100,0%
	Weiblich	Anzahl	2	14	6	22
		% innerhalb von Geschlecht	9,1%	63,6%	27,3%	100,0%
Gesamt		Anzahl	2	18	11	31
		% innerhalb von Geschlecht	6,5%	58,1%	35,5%	100,0%

Somit schätzen die Männer die Effektivitätssteigerung höher ein als die Frauen. Betrachtet man die Kreuztabelle, welche die Verteilung des Berufs darstellt, gibt es bei dieser Hypothese eine Abweichung. H5 ist die einzige Veränderung, welche von Fachkräften mit höherem pädagogischen Anteil mit größerem Effekt bewertet wird. 38,5 % der Fachkräfte mit höherem pädagogischen Anteil wählten die Kategorie 4, nur 30,8 % der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil empfanden die Aussage „trifft genau zu“ für passend. An dieser Stelle kann man auch gut erkennen, dass die zwei weiblichen Probandinnen, welche die Kategorie 2 gewählt haben, einen geringeren pädagogischen Anteil in ihrer Arbeit haben. H5 bildet an dieser Stelle eine Ausnahme.

Zum Schluss möchte ich wieder auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. Proband*innen, die die Meditation ein-bis-zweimal täglich ausüben, gaben mit 72,7 % die Antwort „trifft eher zu“. Die zwei Pädagoginnen, die die Wirkung von H5 mit „trifft eher nicht zu“ beantwortet haben, meditieren nur

mehrmals wöchentlich oder ein-bis-zweimal täglich. Das heißt wiederum, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation die Wirkung bedingt.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 5 habe ich auch der Wirkungskategorie 5 „Gehirnentwicklung“ zugeordnet. Logischerweise hängt die Effektivität stark mit der Fokussierung von Hypothese 4 zusammen. Ist man fokussierter und kann konzentrierter arbeiten, schafft man auch in kurzer Zeit mehr Aufgaben. Ich habe immer viele Überstunden aufgebaut, jetzt passiert dies nur noch selten. Ich merke auch, dass ich mehr im hier und jetzt bin und weniger schon bei späteren Anliegen oder im Feierabend. Erkennt habe ich diesen Effekt auch daran, dass ich früher immer unter Zeitdruck stand und dies jetzt auch seltener der Fall ist. Das heißt im Umkehrschluss, meine Aufmerksamkeit hat sich gesteigert, dadurch hat sich die Leistungsfähigkeit erhöht und ich bin strukturierter geworden. So habe ich mehr Zeit für andere Aufgaben und kann zum Beispiel auch meinen Klient*innen aufmerksamer zuhören. Das merkt man natürlich auch an den besseren Beziehungen.

Hypothese H6

H6: Ich habe mehr Spaß an meiner Arbeit

Bei der Hypothese H6 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 3 haben 18 Personen (58,1 %) belegt und Kategorie 4 wurde von 12 Personen (38,7 %) gewählt. Es gab einen Ausreißer, der Kategorie 2 gewählt hat und damit die TM als weniger wirksam in Bezug auf die Steigerung von Spaß an der Arbeit sieht. Die restlichen 30 Proband*innen empfanden dies eher gegenteilig. Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,35 weisen ein positives Ergebnis auf. Man kann auch bei dieser Hypothese erkennen, dass die Männer mit positiven Aussagen dominieren. 66,7 % der Männer entschieden sich für Kategorie 4, bei den Frauen war es nur ein Anteil von 27,3 %. Die Person, welche die Antwortkategorie 2 gewählt hat, war weiblich. Somit schätzen die Männer den Anstieg des Spaßlevels an der Arbeit höher ein als die Frauen. Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf den Spaßanstieg abgaben. 7 Personen (53,8 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4.

Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es hingegen nur 5 Personen (27,8 %). An dieser Stelle kann man wieder erkennen, dass die Frau, welche keine Wirkung in der Steigerung von Spaß am Arbeitsplatz sah, einen höheren pädagogischen Anteil in ihrer täglichen Arbeit hat.

Abschließend möchte ich auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. Bei dieser Hypothese gibt es eine Auffälligkeit. In allen Hypothesen, außer der Hypothese H6 und H13, ist die Bewertung so verteilt, dass die Proband*innen, welche zweimal täglich meditieren, auch die größte Wirkung spürten. Bei H6 ist es so, dass sich die Antworten der zweimal am Tag Meditierenden zu gleichen Teilen in Kategorie 3 und Kategorie 4 einordnen. Das heißt 7 Personen wählten die Aussage „trifft eher zu“ und 7 Personen wählten „trifft eher nicht zu“. Bei elf Hypothesen überwog immer die Wahl der Kategorie 4. Auffällig ist hier auch, dass die Person, die keine Veränderung in Bezug auf Spaß an der Arbeit sieht, ein-bis-zweimal wöchentlich meditiert. Die 6 Personen die noch weniger meditieren, empfanden trotzdem einen Anstieg des Spaßlevels. Zwei dieser Befragten ordneten sich sogar in Kategorie 4 ein. Man kann zwar trotzdem erkennen, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation in Zusammenhang mit der Wirkung steht, die Eindeutigkeit ist bei H6 allerdings geringer.

Tabelle 9: Kategorien Häufigkeit * Ich habe mehr Spaß an meiner Arbeit
Kreuztabelle

			Ich habe mehr Spaß an meiner Arbeit			
			trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	Gesamt
Kategorien Häufigkeit	mehrmals wöchentlich	Anzahl	0	4	2	6
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	0,0%	66,7%	33,3%	100,0%
	1 bis 2 mal täglich	Anzahl	1	7	3	11
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	9,1%	63,6%	27,3%	100,0%
	2 mal täglich	Anzahl	0	7	7	14
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
Gesamt		Anzahl	31	18	12	31
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	100,0%	58,1%	38,7%	100,0%

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 6 habe ich in die Wirkungskategorie 4 „Selbstverwirklichung“ eingeordnet. Spaß oder Freude empfinde ich dann an etwas, wenn es mich erfüllt. Das geschieht indem ich Erfolge an der Arbeit erziele, ich dadurch Spaß an meinen Aufgaben habe, sich automatisch ein höherer Antrieb entwickelt und das wiederum zur Selbstverwirklichung führt. Im Grunde bedingen sich alle Hypothesen gegenseitig. Besondere Freude macht mir meine Arbeit, wenn ich meine Klient*innen sehe und diese strahlend auf mich zu kommen. Ich merke, wenn sie sagen: „Schade, dass du schon wieder gehen musst.“, dass ich meine Arbeit richtig mache. Mich erfüllt es mit Freude, wenn meine Klient*innen Erfolgserlebnisse haben und ich sie dabei begleiten konnte oder wenn sie in meiner Urlaubszeit fragen, wann ich endlich wieder da bin. Das heißt im Umkehrschluss, dass gute Beziehungen zu den Klient*innen aber auch zu den Kolleg*innen eine sehr große Rolle dabei spielen, Spaß oder Freude bei der Ausübung seiner Arbeit zu empfinden.

Hypothese H7

H7: Ich bin seltener krankgeschrieben

Bei der Hypothese H7 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 4 wurde von 20 Proband*innen (64,5 %) gewählt. H7 ist damit die Aussage, bei der die meisten Befragten die Kategorie 4 gewählt haben. Die restlichen Pädagog*innen verteilen sich mit 19,4 % auf Kategorie 3 und 16,1 % auf Kategorie 2. Das heißt, 5 Personen empfinden die Aussage als eher nicht zutreffend. Der Median zeigt, dass am häufigsten Kategorie 4 gewählt wurde. Der Mittelwert liegt bei 3,48 und weist somit eine positive Tendenz auf. Von den 9 männlichen Teilnehmern wählen 77,8 % die Kategorie 4, bei den weiblichen Teilnehmerinnen sind es 59,1 %. Auffallend ist hier, dass alle 5 Proband*innen, welche keine Verbesserung der Gesundheit sahen, Frauen waren. Ich könnte mir vorstellen, dass diese Antworten eventuell Frauen mit Kindern gegeben haben. Ich habe es häufiger erlebt, dass sich Frauen krankschreiben lassen, wenn das Kind krank ist und die gesetzlichen Krankheitstage für das Kind aufgebraucht sind. An dieser Stelle kann ich nicht herauslesen, ob die Proband*innen ihre eigene Gesundheit betrachtet oder ihre Krankenscheine gezählt haben. Möglich wäre auch, dass diese Proband*innen vor der Ausübung der TM

nicht häufig krankgeschrieben waren und daher keine Veränderung in diesem Bereich aufgetreten ist. Auf diese Frage könnte man in einem Interview genauer eingehen. Man erkennt an der Auswertung also, dass das männliche Geschlecht eine größere Verbesserung bezüglich der eigenen Gesundheit feststellt.

Tabelle 10: Geschlecht * Ich bin seltener krankgeschrieben Kreuztabelle

		Ich bin seltener krankgeschrieben			Gesamt
		trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
Geschlecht Männlich	Anzahl	0	2	7	9
	% innerhalb von Geschlecht	0,0%	22,2%	77,8%	100,0%
Weiblich	Anzahl	5	4	13	22
	% innerhalb von Geschlecht	22,7%	18,2%	59,1%	100,0%
Gesamt	Anzahl	5	6	20	31
	% innerhalb von Geschlecht	16,1%	19,4%	64,5%	100,0%

Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Belastbarkeitssteigerung angaben. 11 Personen (84,6 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es hingegen nur 50 %. Von den 5 Frauen, welche keine Gesundheitssteigerung bemerkt haben, haben 4 Fachkräfte einen höheren pädagogischen Anteil. An der Kreuztabelle, welche die Häufigkeit der Ausübung der Meditation erkennen lässt, kann man ablesen, dass eindeutig die Personen, welche zweimal am Tag meditieren, seltener krankgeschrieben sind. Die Proband*innen, welche am häufigsten meditieren, haben mit 85,7 % Kategorie 4 gewählt. Es gab dabei einen Ausreißer, wobei die

Frau zweimal am Tag meditiert, aber trotzdem keine Gesundheitssteigerung bemerkte. Proband*innen, die nur ein-bis-zweimal täglich meditieren, wählen trotzdem mit 54,5 % die Kategorie 4. Damit bestätigt sich meine Hypothese, dass eine häufigere Ausübung der Meditation eine Gesundheitssteigerung erzielt.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 7 habe ich in die Wirkungskategorie 2 „Gesundheitssteigerung“ eingeordnet, da bereits in der Literatur beschrieben wird, dass durch Ausübung der TM die Krankschreibungen abnehmen. Durch meine Befragung, habe ich überprüft, ob dies auch in pädagogischen Arbeitsfeldern zutrifft. Ich arbeite nur wenige Stunden in der Woche im ABW und musste mich noch nie krankschreiben lassen, da ich meist an meinen Arbeitstagen wieder fit war. Ich bemerkte aber stark eine Verbesserung meiner Rückenschmerzen. Mich belasteten die Fälle nicht mehr so sehr und ich war auch nicht mehr so gestresst, automatisch gingen die Verspannungen zurück. Manchmal haben mich die Umstände meiner Klient*innen so mitgenommen, dass mir teilweise vor Arbeitsantritt übel war und ich während der Fahrt nach Gotha Angst hatte, mich im Zug zu übergeben. Auch das Phänomen ist seit Ausübung der TM nicht mehr aufgetreten.

Hypothese H8

*H8: Ich kann mich emotional besser von meinen Klient*innen und ihren Umständen abgrenzen*

Bei der Hypothese H8 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Die meist belegte Antwortmöglichkeit ist Kategorie 4 mit 14 Personen (45,2 %). Dieser folgt mit nur 2 Stimmen Unterschied die Kategorie 3 mit 12 Stimmen (38,7 %). Kategorie 2 wählten 5 Proband*innen, welche sich trotz der TM nicht wirklich besser von ihren Klient*innen und deren Umständen abgrenzen können. Der Median beträgt bei dieser Hypothese 3 und der Mittelwert 3,29. Der Mittelwert gehört, trotz seiner schwach positiven Tendenz, zu den drei schlechtesten Werten aller Hypothesen. Auch bei dieser Hypothese wird die Wirkung von Männern höher eingeschätzt als von Frauen. Die Kategorie 4 belegten 66,7 % des männlichen Geschlechts und 36,4 % der Frauen. Der größte Anteil der Frauen wählte mit 45,5 % die Kategorie 3. Es antworteten ein Mann und 4 Frauen „trifft eher nicht zu“. Somit können sich im Allgemeinen die männlichen Probanden besser von den Umständen ihrer Klient*innen abgrenzen. Das könnte

eventuell daran liegen, dass es klischeehaft zur weiblichen Natur gehört, weicher und sensibler zu sein. Eventuell ist das Feingefühl der Frauen größer und sie nehmen sich deshalb die Umstände ihrer Klient*innen mehr zu Herzen.

Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation in Bezug auf die emotionale Abgrenzung abgaben. Etwas mehr als die Hälfte der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählte Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es hingegen nur 38,9 %. Alle 5 Proband*innen, welche die Antwort „trifft eher nicht zu“ gewählt haben, sind Fachkräfte mit hohem pädagogischen Anteil. Ich vermute, dass dies daran liegen könnte, dass hauptsächlich Kinder oder Menschen mit besonderem pädagogischen Förderbedarf das Klientel bilden. Um mit diesen zu arbeiten, ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Fachkraft und Klient*in eine wichtige Voraussetzung. Umso schwerer kann man sich dann als Pädagog*in abgrenzen, wenn es seinen Klient*innen nicht gut geht. Besonders um Kinder macht man sich häufig Sorgen. Bei Fachkräften, wo zum Beispiel der Bildungs- oder Pflegeanteil im Vordergrund steht, sehe ich den Ausgleich von Nähe und Distanz nicht so drastisch.

Zum Schluss möchte ich auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. 64,3 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM 1 bis 2 mal täglich ausüben, wählen vorzugsweise die Kategorie 3 mit 54,5 %. Drei Personen, die eher keine Wirkung empfanden, meditieren nur mehrmals wöchentlich, die anderen 2 Personen ein-bis-zweimal täglich. Das lässt wiederum erkennen, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation in engem Zusammenhang mit der Wirkung steht. Je seltener man die TM ausübt, umso weniger kann diese ihre Wirkung entfalten. Damit bestätigt sich meine Hypothese, dass die regelmäßige Ausübung dabei unterstützt, sich besser von den Klient*innen und ihren Umständen abzugrenzen.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 8 habe ich in die Wirkungskategorie 4 „Selbstverwirklichung“ eingeordnet, da ich der Meinung bin, dass das eigene Glück nicht von anderen

Personen abhängig gemacht werden soll. Wenn man das verstanden hat, werfen einen äußere Umstände nicht mehr so schnell aus der Bahn. Die Unabhängigkeit von anderen Personen, gibt einem die Möglichkeit sich selbst zu verwirklichen. Bei meiner Arbeit war es häufig so, dass ich das Nähe-Distanz-Verhältnis nicht gut hinbekommen habe. Es berichtete zum Beispiel eine Kollegin, dass sie ihren Klienten halbtot in seiner Wohnung aufgefunden hat. Sie schilderte die Situation etwas detaillierter und mir wurde direkt schlecht und schwindelig. Besonders in den Monaten als ich Angstzustände und Panikattacken hatte, war ich sehr sensibel und ließ solche Erzählungen stark an mich heran. Vor kurzem, als ich die TM bereits vier Monate ausübte, gab es wieder einen ähnlichen bewegenden Fall. Ein Klient hat sich die Pulsadern aufgeschnitten. Ich fand es auf jeden Fall schlimm zu hören, aber es hat diesmal keine psychosomatischen Symptome bei mir ausgelöst. Mein Nähe-Distanz-Verhältnis hat sich durch das regelmäßige Meditieren stark verändert, ich kann leichter eine sachliche Perspektive einnehmen und würde mich nun auch als emotional stabiler einschätzen.

Hypothese H9

*H9: Die Beziehung zu meinen Klient*innen hat sich verbessert*

Bei der Hypothese H9 wurden ausschließlich die zwei Antwortmöglichkeiten „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 3 haben 14 Personen (45,2 %) belegt und Kategorie 4 wurde von 17 Personen (54,8 %) gewählt. An den zwei positiven Antworten lässt sich erkennen, dass sich bei allen Befragten die Beziehung zu den Klient*innen verbessert hat. Der Median mit 4 und der Mittelwert mit 3,55 weisen eine stark positive Tendenz auf. H9 zählt zu den drei bestbewerteten Hypothesen. Im Geschlechtervergleich bevorzugten die Männer mit 66,7 % die Wahl der Kategorie 4. Das restliche Drittel belegte Kategorie 3. Die Frauen wählten zu gleichen Maßen Kategorie 3 und Kategorie 4. Das weibliche Geschlecht ist zwar immer noch etwas verhaltener, doch die geschlechtsspezifischen Einschätzungen gehen bei dieser Hypothese weniger stark auseinander. Das heißt zusammengefasst, dass sich die Beziehung zu den Klient*innen bei beiden Geschlechtern annähernd gleich positiv entwickelt hat. Legt man das Augenmerk auf den Beruf, kann man erkennen, dass die Fachkräfte mit weniger pädagogischen Anteil wieder positivere Bewertungen abgaben. Knapp 70 % der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4, bei

den Fachkräften mit höherem Anteil sind es nur 44,8 %. Bei der letzten Variable, welche die Häufigkeit der Meditation untersucht, wird erneut bestätigt, dass diese mit der Wirkung zusammenhängt. 10 Proband*innen (71,4 %), die die Meditation zweimal täglich ausüben, wählten die Aussage „trifft genau zu“, bei den ein-bis-zweimal täglich Ausübenden waren es nur noch 6 Proband*innen (54,5 %). Fachkräfte, die nur mehrmals wöchentlich meditieren, wählten zu 83,3 % die Kategorie 3 und erzielten damit die schlechtesten Ergebnisse. Nichts desto trotz spiegeln Kategorie 3 und 4 beide eine Wirkung wieder. Damit bestätigt sich auch Hypothese 9, dass die Häufigkeit der Ausführung einen positiven Effekt auf die Beziehung zu den Klient*innen hat.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 9 habe ich in die Wirkungskategorie 4 „Selbstverwirklichung“ eingeordnet. Ich habe diese Kategorie gewählt, da ich finde, dass man bessere Beziehungen führt, wenn man mit sich selbst zufrieden ist. Man kann auch nur für andere Menschen voll da sein, wenn man in seiner eigenen „Mitte“ ist. Ich merke durch weniger Stress und allgemeiner Zufriedenheit, welche sich durch die TM eingestellt hat, dass meine Beziehungen besser geworden sind – beruflich genauso wie privat. Durch diese konstante innerliche Ruhe, welche ich mittlerweile auch in stressigen Situationen beherrsche, wirke ich ganz anders auf meine Klient*innen. Diese spüren das natürlich stark und spiegeln es wieder. Ich bin viel geduldiger mit meinen Klient*innen und stülpe ihnen meine Erwartungen nicht mehr so oft über. Ich habe natürlich auch vor der TM schon die Einstellung gehabt, dass meine Klient*innen selbst ihre Entscheidungen treffen, trotzdem ist es mir oft schwergefallen, diese zu akzeptieren. Ich habe in manchen Situationen, mehr oder weniger unbewusst versucht, meine Sichtweise, wie eine Lehrerin, überzustülpen und war stark blockiert. Heute fällt es mir viel leichter mit den Entscheidungen und Handlungen meiner Klient*innen umzugehen und diese auch dabei zu unterstützen. Logischerweise fühlen sich dadurch die Klient*innen stärker ernst genommen und wertgeschätzt, weshalb es auch zu starken Beziehungsverbesserungen kam.

Hypothese H10

H10: Meine Stimmung ist häufig besser, was sich positiv auf meine Arbeit auswirkt

Bei der Hypothese H10 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 4 haben 17 Personen (54,8 %)

belegt und Kategorie 3 wurde von 12 Personen (38,7 %) gewählt. Es gab zwei Ausreißer, welche Kategorie 2 gewählt haben und damit die TM als unwirksam in Bezug auf die Verbesserung der Stimmung sehen. Die restlichen 29 Proband*innen empfanden dies nicht so. Der Median mit 4 und der Mittelwert mit 3,48 weisen eine positive Tendenz auf.

Auch bei dieser Hypothese ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist. 77,8 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 45,5 % wesentlich zurückhaltender ist. Man kann an der Kreuztabelle, welche die Antworten nach Geschlechtern auflistet, sehr gut erkennen, dass die zwei Personen mit den Antworten „trifft eher nicht zu“ Frauen waren. Somit schätzen die Männer den Anstieg ihrer Stimmung höher ein als die Frauen. Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Erhöhung der Stimmungslage abgaben. 9 Personen (69,2 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es 8 Personen (44,4 %). Die Frauen, welche keine Wirkung sahen, sind beide Fachkräfte mit pädagogischen Hauptanteil. Betrachtet man die Variable der Häufigkeit der Meditation, so lässt sich Folgendes erkennen. 78,6 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM ein-bis-zweimal täglich ausüben, wählen vorzugsweise die Kategorie 3 mit 45,5 %. Die zwei Ausreißer meditieren allerdings auch ein-bis-zweimal täglich und nicht weniger. Proband*innen, welche nur mehrmals wöchentlich meditieren ordnen sich eher der Kategorie 3 und 4 zu. Diese Fälle bilden eine Ausnahme. Bisher wurde immer bestätigt, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation in engem Zusammenhang mit der Wirkung steht. Da aber sogar Proband*innen welche nur wöchentlich meditieren eine hohe Wirkung angaben, bilden diese eine Irregularität.

Tabelle 11: Kategorien Häufigkeit * Meine Stimmung ist häufig besser, was sich positiv auf meine Arbeit auswirkt Kreuztabelle

			Meine Stimmung ist häufig besser, was sich positiv auf meine Arbeit auswirkt			Gesamt
			trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
Kategorien Häufigkeit	mehrmals wöchentlich	Anzahl	0	4	2	6
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	0,0%	66,7%	33,3%	100,0%
	1 bis 2 mal täglich	Anzahl	2	5	4	11
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	18,2%	45,5%	36,4%	100,0%
	2 mal täglich	Anzahl	0	3	11	14
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	0,0%	21,4%	78,6%	100,0%
Gesamt	Anzahl		2	12	17	31
	% innerhalb von Kategorien Häufigkeit		6,5%	38,7%	54,8%	100,0%

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 10 habe ich in die Wirkungskategorien 1 „Stressreduktion“ und 4 „Selbstverwirklichung“ eingeordnet. Durch Stress werden die normalen Gehirnfunktionen gestört und es kann zu einem Rückgang von Serotonin kommen. Durch den Mangel an diesem Glückshormon hatte ich häufig nicht so gute Laune. Belastungserscheinungen wie Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und allgemeine Unzufriedenheit haben diese schlechte Stimmung noch verstärkt. Seit Ausübung der TM lasse ich den Stress an mir abprallen, sodass im Allgemeinen meine Stimmung besser wurde. Die Nebenwirkungen von ständigem Druck sind verschwunden und das ist ein wichtiger Grund bessere Laune zu haben. Diese anhaltend gute Stimmung überträgt sich auf die Menschen in meinem Umfeld, das heißt auch auf meine Klient*innen. Automatisch verbringen diese dann gerne Zeit mit mir, vertrauen mir ohne Nachfragen ihre Probleme an und sind motivierter um gemeinsam neue Aufgaben anzugehen. Die Stimmung der pädagogischen Fachkräfte ist ein sehr wichtiges Werkzeug, welches im Umgang mit den Klient*innen professionell reguliert werden sollte. Ich finde es wichtig, wenn die Stimmung der pädagogischen Fachkraft gedrückt ist, offen und ehrlich zu seinen Klient*innen zu sein. Man sollte nicht seine privaten Probleme eröffnen, jedoch dem*der Klient*in begreiflich machen, dass die negative Stimmung nicht an ihm*ihr liegt. Kinder und geistig beeinträchtigte Menschen sind sehr feinfühlig und sollten den Grund der schlechten Stimmung nicht bei sich suchen müssen. H10 und H9 bedingen sich gegenseitig und stehen in einer Wechselbeziehung zueinander. Ist die Stimmung positiv, wird auch die Beziehung gestärkt, ist die Beziehung gut, freut man sich automatisch die Person zu treffen, was wiederum die Stimmung hebt.

Hypothese H11

H11: Ich fühle mich seit Ausübung der TM während der Arbeit entspannter

Bei der Hypothese H11 wurden ausschließlich die beiden positiven Antwortmöglichkeiten „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Kategorie 3 haben 14 Personen (45,2 %) belegt und Kategorie 4 wurde von 17 Personen (54,8 %) gewählt. Der Median mit 4 und der Mittelwert mit 4,55 weisen eine stark positive Tendenz auf. An dem Mittelwert kann man erkennen, dass H11 eine der drei Hypothesen ist, bei der die Wirkung am stärksten eingeschätzt wird.

Auch hier ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist. 77,8 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil bei 45,5 % liegt. Die Frauen tendieren mit 54,5 % mehr zu der Aussage „trifft eher zu“. Trotzdem fühlen sich beide Geschlechter durch die Ausübung von TM während der Arbeit entspannter. Betrachtet man den Beruf der Befragten in den Kategorien Hauptteil pädagogisch und Hauptteil nicht pädagogisch, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine leicht positivere Bewertung der Wirkung der Meditation auf die Entspannung während der Arbeit abgaben. 8 Personen (61,5 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Die Fachkräfte mit größerem pädagogischen Anteil wählten zu gleichen Teilen Kategorie 3 und 4.

Betrachtet man die Variable der Häufigkeit der Meditation, zeigt sich folgendes Bild. 64,3 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM ein-bis-zweimal täglich ausüben, wählen vorzugsweise die Kategorie 3 mit 54,5 %. Interessant ist an dieser Kreuztabelle, dass Proband*innen, welche die TM nur mehrmals wöchentlich ausüben, zu gleichen Teilen die Antwort „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ angaben. Trotzdem lässt sich erkennen, dass die Prozentsätze abnehmen, je seltener die Meditation ausgeübt wird. Das bedeutet auch bei dieser Hypothese, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation in engem Zusammenhang mit der Wirkung steht. Das heißt im Umkehrschluss, umso seltener man die TM ausübt, umso angespannter ist man während der Arbeit.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 11 habe ich in die Wirkungskategorie 1 „Stressreduktion“ eingeordnet, da sich bei Sinken des Stresslevels automatisch eine Grundentspannung einstellt, welche sich auch während der Arbeit bemerkbar macht. Mir ist aufgefallen, dass ich seit Ausübung der TM leichter meine Ansprüche zurücknehmen kann und sich deswegen auch keine Enttäuschungen mehr einstellen. Handelt ein*e Klient*in wieder mal anders als besprochen, reagiere ich viel entspannter und nehme die Situation so hin, wie sie ist. Ich habe verstanden, dass es nichts bringt sich aufzuregen, da es nicht mehr rückgängig zu machen geht. Meine Klient*innen sind erwachsene Menschen und müssen mit den

Konsequenzen ihrer Handlungen leben. Ich bleibe nun entspannt und sehe das Positive in solchen Situationen – sie lernen mit jeder Erfahrung und am meisten aus den negativen. Trotzdem gibt es noch Situationen, in denen mich meine Klient*innen durch ihre Taten furchtbar aufregen. Sobald ich aber merke, dass sich Gereiztheit einstellt, halte ich kurz inne und führe mir vor Augen, dass diese nicht ohne Grund vom ABW betreut werden. Natürlich habe ich mir verschiedene Methoden angeeignet, wie ich am besten mit solchen Situationen umgehe. Nichtsdestotrotz bin ich der Meinung, dass sich meine Impulsivität durch die Ausübung der TM reguliert hat und ich dadurch bereits mit einer Grundentspannung in den Arbeitstag starte.

Hypothese H12

H12: Ich fühle mich seit Ausübung der TM nach der Arbeit entspannter

Bei der Hypothese H12 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. Jeweils 14 Proband*innen wählten Kategorie 3 und 4. Die restlichen drei fanden die Aussage der Kategorie 2 am zutreffendsten. Diese bemerkten somit eher weniger eine Einstellung von Entspannung nach der Arbeit. Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,35 weisen eine positive Tendenz auf. Auch bei dieser Hypothese ist wieder sichtbar, dass das männliche Geschlecht positiver gestimmt ist. 77,8 % der männlichen Befragten markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 31,8 % wesentlich zurückhaltender ist. Die Frauen sind eher verhalten und tendieren zu Kategorie 3. Alle drei Proband*innen, welche die Aussage „trifft eher nicht zu“ getätigt haben, sind weiblichen Geschlechts. Somit schätzen die Männer den Anstieg der Entspannung nach der Arbeit um einiges höher ein als ihr weibliches Gegenüber.

Betrachtet man wieder den Beruf der Proband*innen, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation bezüglich der Entspannung nach der Arbeit abgaben. 7 Personen (53,8 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es auch 7 Personen, was im Verhältnis zu ihrem Gesamtanteil aber nur 38,9 % sind. Der größte Teil der Fachkräfte mit höherem pädagogischen Anteil antwortete mit „trifft eher zu“. Eine der drei Personen, die eher

keine Wirkung empfunden hat, hat in ihrem Beruf einen geringeren pädagogischen Anteil, die anderen zwei haben einen höheren.

Zum Schluss möchte ich auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. Ein sehr hoher Anteil von 78,6 % der Befragten, die die Meditation zweimal täglich ausführen, bewerten den Effekt mit der Kategorie 4. Meditierende, welche die TM ein-bis-zweimal täglich ausüben, wählen mit aussagekräftigen 81,8 % vorzugsweise die Kategorie 3. Proband*innen, die nur wöchentlich meditieren, ordneten sich zu 50 % in Kategorie 3 und zu 33,3 % in Kategorie 4 ein. Trotz der unregelmäßigen Ausübung, fühlen sich auch diese nach der Arbeit entspannter. An den Ausübenden, welche zweimal täglich und ein-bis-zweimal täglich meditieren, kann man erkennen, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation mit der Ausprägung der Wirkung zusammenhängt. Die Proband*innen, welche nur mehrmals wöchentlich meditieren, fallen an dieser Stelle durch das Raster.

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 12 habe ich in die Wirkungskategorie 1 „Stressreduktion“ eingeordnet, da es sich bei dieser wieder um das Sinken des Stresslevels handelt, was automatisch zur Einstellung von Entspannung führt. Das erkenne ich daran, dass ich nach der Arbeit nun auch noch Lust auf verschiedene Freizeitaktivitäten habe. Ich übe im Anschluss meiner Arbeit immer die TM aus und bin danach wieder fit und motiviert, um beispielsweise Sport zu treiben oder mich mit Freunden zu treffen. Vor der Ausübung der TM war ich nach der Arbeit meistens müde und hatte Verspannungen im Rücken.

Hypothese H13

H13: Ich denke in meiner Freizeit nicht mehr so viel über meine Arbeit nach

Bei der Hypothese H13 wurden die Antwortmöglichkeiten „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“ gewählt. 10 Proband*innen (32,3 %) belegten Kategorie 4, 15 Proband*innen (48,4 %) Kategorie 3 und 6 Proband*innen (19,4 %) Kategorie 2. Damit wurde am häufigsten die Aussage „trifft eher zu“ gewählt. Sechs Personen finden eher nicht, dass sie durch Ausüben der TM in ihrer Freizeit weniger über die Arbeit nachdenken. Der Median mit 3 und der Mittelwert mit 3,13 weisen eine schwach positive Tendenz auf. Der Mittelwert ist im Vergleich zu allen Hypothesen der niedrigste, woraus sich ableiten lässt, dass H13 die geringste

Wirkung zeigt. Auch bei H13 ist wieder sichtbar, dass die Männer positiver gestimmt sind. 55,6 % der männlichen Probanden markierten Kategorie 4, wohingegen der weibliche Anteil mit 22,7 % um die Hälfte geringer ist. Die Frauen tendieren mit 59,1 % eher zu Kategorie 3. Dieses Mal fand sogar das männliche Geschlecht mit 22,2 %, die Aussage „trifft eher nicht zu“ minimal zutreffender als die Frauen mit 18,2 %.

Betrachtet man den Beruf der Proband*innen, lässt sich auch hier erkennen, dass die Befragten, welche nicht hauptsächlich pädagogisch arbeiten, eine positivere Bewertung der Wirkung der Meditation bezüglich der Hypothese 13 abgaben. 8 Personen (61,5 %) der Fachkräfte mit geringerem pädagogischen Anteil wählten Kategorie 4. Bei den Fachkräften mit größerem pädagogischen Anteil waren es nur 2 Personen mit lediglich 11,1 %. Der größte Teil der Fachkräfte mit höherem pädagogischen Anteil antwortete zu 61,1 % mit „trifft eher zu“. 5 der 6 Probanden, welche Antwortkategorie zwei wählten, waren Fachkräfte mit höherem pädagogischen Anteil.

Anschließend möchte ich wieder auf die Variable der Häufigkeit der Meditation eingehen. Auffällig ist bei dieser Hypothese, dass sich die Mehrheit der Proband*innen, welche zweimal am Tag meditieren, in Kategorie 3 einordnen und nicht wie bisher, eindeutig in Kategorie 4. Damit ist H13 eine Ausnahme. Lediglich 35,7 % der Fachkräfte, welche zweimal am Tag meditieren, gaben die Antwort „trifft genau zu“. Kategorie 3 wurde mit 54,5 % ebenfalls von den Proband*innen gewählt, welche nur ein-bis-zweimal am Tag die TM ausführen. Die 6 Proband*innen, welche die Wirkung mit „trifft eher nicht zu“ bewertet haben, meditieren zu 50 % nur mehrmals wöchentlich. An H13 kann man zwar ablesen, dass die Häufigkeit der Ausübung der Meditation mit der Ausprägung der Wirkung zusammenhängt, jedoch ist dies hier nicht so eindeutig, wie bei den meisten anderen Hypothesen.

Tabelle 12: Kategorien Häufigkeit * Ich denke in meiner Freizeit nicht mehr so viel über meine Arbeit nach Kreuztabelle

Kategorien Häufigkeit			Ich denke in meiner Freizeit nicht mehr so viel über meine Arbeit nach			Gesamt
			trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu	
	mehrmals wöchentlich	Anzahl	3	1	2	6
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	50,0%	16,7%	33,3%	100,0%
	1 bis 2 mal täglich	Anzahl	2	6	3	11
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	18,2%	54,5%	27,3%	100,0%
	2 mal täglich	Anzahl	1	8	5	14
		% innerhalb von Kategorien Häufigkeit	7,1%	57,1%	35,7%	100,0%
Gesamt	Anzahl		6	15	10	31
	% innerhalb von Kategorien Häufigkeit		19,4%	48,4%	32,3%	100,0%

Exkurs zur Hypothesenentwicklung

Die Hypothese 13 habe ich in die Wirkungskategorie 1 „Stressreduktion“ eingeordnet, da man durch geringeren Stress bei der Arbeit, auch weniger Gedanken an diese mit ins Privatleben nimmt. Vor der Ausübung der TM habe ich in meiner Freizeit, zum Beispiel am Sonntag, schon überlegt, wie ich meine Klient*innen unterstützen kann und was ich alles in der neuen Woche erledigen muss. Manchmal lag ich auch abends im Bett und grübelte über die Fälle nach.

Mittlerweile kann ich komplett abschalten. Ich habe beispielsweise in meinem letzten Urlaub so selten an die Arbeit gedacht, dass ich es an einer Hand abzählen könnte.

6.3.3 Auswertung der offenen Fragen

Die zwei offenen Fragen werde ich mit dem Prinzip der Qualitativen Inhaltsanalyse, in Anlehnung an Mayring, auswerten. Dabei werde ich zu jeder Frage Kategorien bilden, welchen ich dann den einzelnen Antworten zuordne. Ziel dieser beiden Fragestellungen war die Entdeckung möglicher weiterer Aspekte.

Frage 1: „Seitdem ich die TM ausübe, habe ich weitere Veränderungen in meinem beruflichen Alltag bemerkt.“

Bei der ersten Frage habe ich sieben Antwortkategorien erstellt. Es gibt Antworten, die sich mehreren Kategorien zuordnen lassen. Ich habe an dieser Stelle die passenden Aussagen der jeweiligen Antworten herausgefiltert und in die folgende Tabelle eingetragen. Die Antworten werden im Original wiedergegeben. Insgesamt haben diese Frage 23 von 31 Proband*innen beantwortet. Acht Personen machten hierzu keine Angabe.

Kategorien (K)	Antworten (A)	Zahl der Nennungen
K1: Feingefühl	<p>A: Ich nehme besser war [sic], auch was mit dem anderen ist, nehme auch besser war [sic] wenn mich ein anderer manipulieren will</p> <p>A: Ich habe festgestellt, dass ich oft spüre, wenn mich ein anderer belügt, bei Kindern habe ich das vor dem auch schon oft wahrgenommen, wenn das so ist, jetzt spüre ich es auch bei Erwachsenen.</p> <p>A: Ich bin empfindsamer für die Gefühle meiner Klienten</p>	3

<p>K2: Gelassenheit, Freude, Optimismus</p>	<p>A: Ich bin gelassener in herausfordernden Situationen geworden</p> <p>A: Ich bin gelassener und glücklicher und nehme die Dinge wie sie sind.</p> <p>A: geduldiger</p> <p>A: weniger Stress, vieles regelt sich von alleine oder löst sich wie Luft auf</p> <p>A: Spontane gute Gefühle ohne direkten Kausalbezug, Zufälle ergeben sich günstiger und ich bin öfter grundlos optimistisch</p> <p>A: weniger Streit um Kleinigkeiten, häufigeres Lachen bzw. nicht verlieren des Humors in angespannten Situationen</p> <p>A: Ich denke bei gewissen Dingen, dass die "Lösung" sich ergeben wird, ohne dass ich "alle Hebel" in Bewegung setze.</p>	<p>7</p>
<p>K3: Beziehungen</p>	<p>A: Verbesserung der Beziehungen zu anderen Menschen</p> <p>A: Offensichtlich hat sich meine Ausstrahlung geändert; Kolleg*innen suche meine Nähe.</p> <p>A: Ich mag alle meine Schüler, auch die problematischen. Daher kann ich auf jeden besser eingehen und sie emotional stärken, wenn es notwendig ist.</p> <p>A: Harmonischere Beziehungen zu meinen Mitmenschen</p> <p>A: Ich kann andere Menschen, so annehmen, wie sie sind.</p>	<p>5</p>

K4: Effizienz & Effektivität	A: kann dann gezielter agieren, was sich als sehr effizient erwiesen hat A: mehrere Tätigkeiten gleichzeitig sind ohne weiteres möglich A: Ich finde schneller Lösungen für Probleme.	3
K5: Abgrenzung	A: kann mich besser abgrenzen A: weniger emotionale Belastung, weniger Gedanken über die berufliche Arbeit A: Unangenehme Sachen kommen nicht so nah an mich ran	3
K6: Selbstbewusstsein & Mut	A: ich lasse nicht mehr so viel mit mir machen A: Zunehmende Wertschätzung der eigenen Tätigkeit A: Berufswechsel geht mit Leichtigkeit, mehr Mut zu Neuem A: ich bin präsenter	4
K7: Selbstreflexion	A: kritikfähiger, wertfreier im Umgang mit Kollegen A: mir fallen hinderliche eigene Verhaltensmuster und Vorstellungen schneller auf	2

Wie in der Tabelle sichtbar, habe ich die Aussagen den jeweiligen entworfenen Antwortkategorien zugeordnet. Die sieben Kategorien sind „Feingefühl“, „Gelassenheit, Freude, Optimismus“, „Beziehungen“, „Effizienz & Effektivität“, „Abgrenzung“, „Selbstbewusstsein & Mut“ und „Selbstreflexion“. Der Kategorie 2 wurden mit sieben Aussagen die meisten Antworten zugeordnet. Vier Personen stellten bei sich Veränderungen in der Kategorie „Selbstbewusstsein und Mut“ fest.

Die wenigsten Antworten, mit zwei Aussagen, habe ich K7 zuordnen können. Die übrigen 9 Antworten teilen sich zu gleicher Menge in Kategorie 1, 4 und 5 auf.

Die erste Kategorie „Feingefühl“ ist ein neuer Wirkungskomplex, der in meinem Fragebogen nicht enthalten war. Auch in der Literatur wird er nicht direkt angesprochen. Jedoch lässt sich von der Wirkung „Verbesserung von Beziehungen“ ableiten, dass dafür ein gewisses Maß an Feingefühl vorhanden sein muss. An den kategorisierten Antworten kann man erkennen, dass sie von Vorteil für die Arbeit im pädagogischen Bereich sind. Aus meinen Erfahrungen im ABW sind gerade suchtgefährdete beziehungsweise abhängige Menschen besonders kreativ im Lügen und Manipulieren. Manchmal steckt auch Erpressung durch Dritte dahinter, speziell an dieser Stelle ist es hilfreich ein gewisses Feingefühl zu haben, um seine Klient*innen schnellstmöglich zu unterstützen. Die Antworten der zweiten Kategorie spezifizieren teilweise noch einmal die Hypothesen aus meinem Fragebogen. Die Antworten, welche das Wort „gelassener“ beinhalten, setze ich in Verbindung mit meinen Hypothesen H11 und H12. Diese gehen auf die Entspannung während und nach der Arbeit ein. Des Weiteren wurde das Wort „Geduld“ genannt, das ich in meiner ersten Hypothese aufgegriffen habe. Eventuell ist hier die allgemeine Geduldssteigerung gemeint. In H1 bin ich auf die Geduld im Umgang mit den Klient*innen eingegangen. Mehrere Proband*innen haben aufgezählt, dass sie spontan gute Gefühle haben, glücklicher oder grundlos optimistisch sind. Diese beobachteten Veränderungen haben Ähnlichkeit mit meinen Hypothesen H6 und H10, welche den Spaß und die Erhöhung der Stimmung aufgreifen. In den offenen Fragen erweitern die Proband*innen diese allerdings auf angespannte Situationen. Der Anstieg von Gelassenheit und Optimismus wird von den meisten Proband*innen noch einmal zusätzlich zu den bereits bewerteten Hypothesen aufgezählt. Ich schließe daraus, dass diese Veränderungen besonders auffallend waren und sie deswegen noch einmal in den Fokus gerückt wurden. Im statistischen Vergleich haben die Hypothesen H6 und H10 allerdings keinen überdurchschnittlich positiven Mittelwert mit 3,35 und 3,48. Kategorie 3 habe ich Antworten zugeordnet, welche Auffälligkeiten in der Beziehungsgestaltung aufwiesen. Die fünf Antworten bestätigten noch einmal meine aufgestellte Hypothese H9, welche besagt, dass sich die Beziehungen zu den Klient*innen verbessern. Da sich die offene Frage auf weitere Veränderungen im beruflichen Alltag bezieht, nehme ich an, dass mit den Aussagen:

„Harmonischere Beziehungen zu meinen Mitmenschen“ und „Verbesserung der Beziehungen zu anderen Menschen“ eine zusätzliche Beziehungsverbesserung im Kollegenteam, zu anderen Kooperationspartner*innen und ganz im Allgemeinen zu anderen gemeint ist. Des Weiteren habe ich die Kategorie 4 mit dem Titel „Effizienz/Effektivität“ gebildet. Alle drei Aussagen, die in diese Kategorie fallen, lassen eine effektivere und effizientere Arbeitsweise erkennen. Ich sehe die drei hier zugeordneten Aussagen als Ergänzung von H5 „Ich bin effektiver in der Unterrichtsvorbereitung/ im Arbeitsalltag“. Auch die Antworten, welche ich in Kategorie 5 „Abgrenzung“ eingeteilt habe, sehe ich als Zusatz zu den Hypothesen H8 „Ich kann mich emotional besser von meinen Klient*innen und ihren Umständen abgrenzen“ und H13 „Ich denke in meiner Freizeit nicht mehr so viel über meine Arbeit nach“. Die Kategorie 6 „Selbstbewusstsein & Mut“ ist ein komplett neuer Punkt, welcher sich auch nicht in meinen Hypothesen widerspiegelt. Wenn ich die genannten Aussagen „Ich lasse nicht mehr so viel mit mir machen.“, „zunehmende Wertschätzung der eigenen Tätigkeit“, „Berufswechsel geht mit Leichtigkeit, mehr Mut zu Neuem“ und „ich bin präsenter“ betrachte, kann ich einen großen Mehrwert für Fachkräfte in pädagogischen Arbeitsbereichen erkennen. Diese verweisen auf eine hohe Persönlichkeitsentwicklung, welche sich dann wiederum nach außen widerspiegelt. Die letzte Kategorie habe ich „Selbstreflexion“ genannt. In diese Kategorie sind zwei Aussagen eingeordnet, die eine reflektierte Praxis einschließen. Ich sehe diese als wichtigen Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Zwei Antworten ließen sich keiner Kategorie zuordnen. Ich würde diese mit den Überbegriffen „Motivationssteigerung“ und „Selbstverwirklichung“ beschreiben.

Frage 2: „Was wollen Sie mir noch mitteilen?“

Bei der zweiten Frage gibt es nur noch wenige verwertbare Antworten, welche in Bezug zu meinem Thema stehen.

Insgesamt habe ich neun Aussagen herausgefiltert. Eine Kategorisierung ist hier nicht sinnvoll, da die Antworten zu unterschiedlich sind. Es wurde zum Beispiel die Zunahme von Wertschätzung, Mitgefühl und Zuversicht angebracht, was bereits von Proband*innen in der ersten offenen Frage genannt wurde. Des Weiteren wurde ein Rückgang von Konflikten im Team wahrgenommen, was mit einem besseren Gruppenzusammenhalt einhergeht. Ein*e Proband*in schildert, dass er*sie sehr froh ist, nach Ausüben der TM wieder Energie zu haben. Interessant finde ich die

Aussage, dass jemand durch TM selbstgenügsamer geworden ist. Diese Person beschreibt, dass sie nun auch zufriedener mit weniger ist und nicht mehr den Drang hat, immer mehr zu bekommen oder zu besitzen. Die Aussage, dass die TM besonders für Berufe mit hohem Stresspotential, wie Brennpunktschulen, empfohlen wird, ist besonders wissenswert. Der*Die Proband*in beschreibt, dass gerade dort eine effektive Möglichkeit zum Abbau dieser Spannung vorhanden sein sollte. Zusätzlich wird sie für den Bildungsbereich und alle Pädagog*innen empfohlen.

6.4 Zusammenfassung der Ergebnisse

Zusammenfassend kann man sagen, dass alle 13 Hypothesen bestätigt wurden, da die durchschnittlichen Antworten immer einen Mittelwert über 3 anzeigten und der Median 5 mal 4 sowie 8 mal 3 betrug. Eine Person gab die Antwort „trifft gar nicht zu“ und schätzte die Hypothese H3 damit unwirksam ein. Diese*r Proband*in hat seit der Ausübung der TM keine Steigerung seiner*ihrer Belastbarkeitsgrenze erkennen können.

Im Gesamten ist ein sehr positives Ergebnis ersichtlich, besonders wenn man bedenkt, dass nicht alle Proband*innen regelmäßig meditieren. Bei der Auswertung ist aufgefallen, dass Männer in allen Hypothesen optimistischer gestimmt sind, was allerdings nicht mit der Häufigkeit der Meditationsausübung zusammenhängt. Es lässt sich zusätzlich erkennen, dass Fachkräfte, welche keinen hauptsächlichen pädagogischen Anteil haben, in 12 von 13 Hypothesen bessere Bewertungen abgaben als Fachkräfte, bei denen der pädagogische Anteil überwiegt. Es ist somit eine Abhängigkeit nach Ausrichtung der Tätigkeit erkennbar. Die wichtigste Variable war die Häufigkeit der Meditationsausübung. Ich konnte erkennen, dass die Wirkung stark mit der regelmäßigen Ausübung der TM zusammenhängt. Menschen, die unregelmäßig meditieren, stellen meist auch geringere Effekte fest. Auf diese Wechselbeziehung wird auch überall in der Literatur aufmerksam gemacht. Meine Forschung bestätigt dies. Direkt zu Beginn der Analyse ist mir aufgefallen, dass der Beginn der Meditationsausübung, also die daraus abgeleitete „Dauer“, keinen Einfluss auf meine Hypothesen erkennen ließ. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass bereits Meditationsanfänger*innen von der Wirkung profitieren. Gleiches gilt für die Variable „Alter“.

Die drei bestbewerteten Hypothesen, mit einem stark positiven Mittelwert, sind H1, H9 und H11. Das heißt die größte Wirkung von TM sehen pädagogische Fachkräfte in der Geduldssteigerung im Umgang mit ihren Klient*innen, in der Verbesserung von Beziehungen zu den Klient*innen und der höheren Entspannungswahrnehmung während der Arbeit. Die am negativsten bewertete Aussage war H13. Der Mittelwert von 3,13 lässt erkennen, dass weniger Pädagog*innen feststellten, in ihrer Freizeit nicht mehr so viel über ihre Arbeit nachzudenken. Das kann aber auch bedeuten, dass die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit fließender wird. Pädagog*innen, denen ihre Arbeit großen Spaß bereitet, haben keine Problem damit, auch während der Freizeit über ihren Beruf nachzudenken, beziehungsweise empfinden möglicherweise nicht das Bedürfnis, den Beruf in der Freizeit auszuschalten.

Bezüglich der offenen Fragen ist ersichtlich, dass viele Aussagen der ersten Frage noch einmal eine Bestätigung meiner bereits analysierten Hypothesen darstellen und allgemeiner gefasst auch in der Literatur zu finden sind. Sie wurden teilweise noch etwas spezialisiert oder erweitert. Die Kategorien 1 und 6 haben hingegen komplett neue Gedankengänge eröffnet. Bei einer Fortentwicklung des Fragebogens, würde ich diese Kategorien ergänzen. In der zweiten offenen Frage gab es nur noch vereinzelte Wirkungen, die sich jedoch nicht mehr kategorisieren ließen.

An den Antworten kann man ablesen, dass die Ausübung von TM ein Gewinn für die Arbeit in pädagogischen Berufsfeldern ist. Dabei hat diese eine positive Wirkung auf die Fachkräfte, welche sich auch automatisch auf die Klient*innen überträgt. An dieser Stelle lässt sich wieder der Bogen zur Systemtheorie spannen, welche besagt, dass sich die verschiedenen Systembestandteile, in meiner Forschung die Pädagog*innen und Klient*innen, gegenseitig bedingen.

6.5 Methodenkritik

Am wirkungsvollsten wäre diese Forschung wahrscheinlich mit einem Vorher-Nachher-Vergleich gewesen. Eine Gruppe von Pädagog*innen beginnt dabei die TM zu erlernen und füllt nach ein paar Monaten meinen Fragebogen aus. Die Proband*innen können dann noch leichter Veränderungen feststellen. Die meisten meiner Proband*innen meditieren hingegen schon viele Jahre und können sich eventuell nicht mehr genau erinnern, wie es vor Ausübung der TM war. Eine Frau

hat mir mitgeteilt, dass sie den Fragebogen nicht genau ausfüllen kann, da sie keinen Vorher-Nachher-Vergleich hat. Sie hat die TM schon vor ihrem Start in die Berufswelt erlernt. Andere Meditierende sind der Meinung, dass sie einen deutlichen Unterschied merken, wenn sie einmal längere Zeit keine TM ausgeübt haben. Mein erstes Forschungsvorhaben war auch so angelegt, dass ich eine Gruppe von 12 Lehrer*innen, welche die TM gemeinsam erlernen sollten, begleite. Leider hat das Projekt nicht stattgefunden.

Durch die verschiedenen pädagogischen Berufszweige und die unterschiedlichen Anteile pädagogischer Arbeit konnte ich wahrscheinlich mehr Erkenntnisse herausfinden, als bei einer Forschung mit Pädagog*innen einer spezifischen Einrichtung. Interessant finde ich auch die Bewertungen, welche sich durch die unterschiedliche Häufigkeit der Ausübung der TM herausgestellt haben. Würden alle zweimal täglich meditieren, hätte man vielleicht nicht so viele Schlüsse ziehen können. Kritisch könnte man meine ausschließlich positiv formulierten Hypothesen betrachten. Ich habe diese Variante jedoch gewählt, um keine Verwirrung zu stiften. Meine positive Einstellung und meine Vorannahmen haben die Arbeit gelenkt. Wahrscheinlich wäre sie anders ausgefallen, wenn ich der TM gegenüber negativ eingestellt wäre. Wie im Kapitel 5 beschrieben, betrachtet man automatisch die für einen ansprechenden Punkte. Wichtig ist dabei immer die Selbstreflexivität, welche ich durch Kapitel 5 und meine jeweiligen Exkurse zur Entstehung jeder Hypothese versucht habe, deutlich zu machen.

Dieser Fragebogen erforscht die subjektive Wahrnehmung der Proband*innen in verschiedenen Situationen. Zum Beispiel ist Stress eine Empfindung, die von jedem anders wahrgenommen wird. Trotzdem kann man aus den Antworten schließen, dass der Großteil der Proband*innen einen deutlichen Gewinn für die eigene individuelle Arbeit sieht. Interessant wäre allerdings noch gewesen, an welchen spezifischen Situationen die pädagogischen Fachkräfte die Aussagen des Fragebogens erkennen. Da dies der Rahmen meiner Masterarbeit allerdings nicht zuließ, habe ich meinen Standpunkt in den Exkursen zur Hypothesenentwicklung wiedergegeben. Zum einen erkennt man daran sehr gut meine Haltung und persönlichen Werte, worauf das Postulat der Werturteilsfreiheit hinweist und zum anderen die Reflexion meiner Arbeit. Die Exkurse zeigen, dass ich meine Handlungen reflektiere und daraus Schlüsse für meine pädagogische Praxis ziehe.

An dieser Stelle kann man wieder den Bogen zur Reflektierten Praktik von Donald Schön (1984) , auf welche in Kapitel 4 eingegangen wurde, ziehen.

7 Resümee und Ausblick

Ziel meiner Master-Thesis war es zu erforschen, ob die Ausübung von TM mögliche positive Effekte auf die Arbeit in pädagogischen Arbeitsfeldern hat. Dabei standen die pädagogischen Fachkräfte im Fokus.

Zu Beginn ging ich auf die grundlegenden theoretischen Aspekte von TM ein. Ich habe mich bemüht, die TM in einen verständlichen Kontext einzuordnen und griff dabei auf das Rad der drei Pfeile „Beobachten, Denken und Handeln“ von Bruno Buchberger (2016) zurück. Der Mathematiker erklärt, dass dieser Zyklus ununterbrochen abläuft und wir diesem durch Ausüben von TM für kurze Zeit entkommen können. Die Sinneswahrnehmungen werden während der Meditation immer feiner und der Geist kommt zur Ruhe. Durch diese Ruhe und Entspannung wird Stress gelöst, was sich in unzähligen Bereichen positiv bemerkbar macht. Ich habe viele Studien gelesen und bin zu dem Entschluss gekommen, die Wirkungen der TM in sechs Kategorien zusammenzufassen.

Im Vergleich mit anderen Meditationsarten habe ich festgestellt, dass verschiedene Meditationstechniken unterschiedliche Bereiche im Gehirn aktivieren und somit jeweils eine andere Wirkung aufweisen. Neurowissenschaftler*innen unterscheiden dabei in drei wesentliche Typen meditativer Gehirnwellenmuster: Konzentration als Meditation, Beobachten des Geistes als Meditation und Transzendieren als Meditation.

Besonders interessant fand ich, den Blick auf das Zusammenspiel von TM und die Ausübung von Religion zu richten. TM wird prinzipiell als wertneutral beschrieben. Sie ist keine Religion und steht auch nicht im Widerspruch zu religiösen Glaubenshaltungen. Nach ausführlichen Recherchen in Literatur und Internet bin ich der Meinung, dass die TM tatsächlich mehrere Aspekte des Hinduismus aufgreift. Anhänger*innen anderer Religionen können eventuell in einen Konflikt mit ihren Glaubenshaltungen kommen. Da die TM allerdings an Schulen oder Universitäten mit verschiedenen Glaubensrichtungen integriert ist, scheint dies für viele Menschen kein Problem darzustellen.

In der kritischen Betrachtung ist mir aufgefallen, dass es einige Aspekte gibt, die bemängelt werden. Wesentliche Punkte sind die hohen Kosten zum Erlernen der TM und die dahinterstehende Organisation.

Meinen Hauptteil der Arbeit hat meine Forschung ausgemacht. Durch einen Fragebogen habe ich 31 pädagogische Fachkräfte nach ihren Erfahrungen von TM in Bezug auf ihre Arbeit befragt. Sie haben in großen Teilen meinen 13 Hypothesen zugestimmt. Im Ergebnis bedeutet das, dass die regelmäßige Ausübung von TM ein hilfreiches Mittel ist, um die Arbeit im pädagogischen Bereich zu optimieren und Stress, sowie entstehende Folgeerkrankungen wie Burnout vorzubeugen.

Besonders wenn man sich, einmal abgesehen von vielfachen anderen psychischen und daraus entstehenden körperlichen Erkrankungen, die Burnoutrate in pädagogischen Arbeitsfeldern anschaut, ist die TM nicht nur ein Gewinn für Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen sowie deren sozialem Umfeld, sondern auch ein innovatives Instrument im allgemeinen deutschen Gesundheitssystem. Die Ausübung von solch einem Geist-Körper-Programm könnte somit das Potenzial haben, den Auswirkungen von Stress und seinen Folgeerkrankungen entgegenzuwirken. Die Technik sollte natürlich im besten Fall präventiv durchgeführt werden, dient aber genauso als Verringerungsinstrument chronischer Stressoren.

Für wichtig empfinde ich auch den Gedanken, dass wir als Pädagog*innen am Menschen und mit dem Menschen arbeiten. Dieser ist bei uns Mittelpunkt der Arbeit. Die Entwicklung unserer Klient*innen hängt also im Wesentlichen von unserer persönlichen Verfassung ab. Sind wir krank, können diese keinen Nutzen aus uns ziehen beziehungsweise haben diese vielleicht noch einen großen Nachteil.

Ich möchte hier noch einmal erwähnen, dass ich die TM für mich persönlich passend und gewinnbringend finde. Allerdings möchte ich auf keinen Fall die TM als die beste Methode für alle anpreisen. Die Arbeit soll keine Werbung sein, sondern sensibilisieren. Der Ausgleich von Stress sollte geschaffen werden, egal durch welche Methode. Meditative Zustände können auch über Sport oder kreative Beschäftigungen erlangt werden. Ich finde es wichtig, dass besonders im sozialen Bereich auf ein gewisses Stressmanagement geachtet wird. Wir sollten einmal

darüber nachdenken, dass wir Körperhygiene betreiben, auf eine ausgewogene Ernährung achten und uns bewegen um unseren Körper gesund zu erhalten. Dabei ist unser Innenleben genauso wichtig. Sollte Psychohygiene nicht mehr in den Vordergrund rücken? Auch um die psychische Gesundheit zu erhalten, müssen wir etwas tun. Ich würde mir wünschen, dass wir ein größeres Bewusstsein dafür schaffen und sich daraus folgend die Einnahmen von chemischen Medikamenten reduzieren. Wir Pädagog*innen bringen ein hohes Maß an Feingefühl im Umgang mit unseren Klient*innen auf, genau mit diesem Feingefühl sollten wir auch achtsamer mit uns umgehen. Sebastian Kneipp (1821 -1897), ein deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe hat mal gesagt: „Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“ Diese Aussage hat mich direkt an die TM erinnert. 40 Minuten täglich sind es mir wert, gesünder, entspannter und glücklicher zu leben.

Wünschenswert neben der eigenen Erkenntnis wäre auch, dass der*die Arbeitgeber*in einen Blick auf die psychische Gesundheit seiner Mitarbeiter*innen wirft. Eine Option wäre es, seinen Angestellten die Möglichkeit zu geben, zum Beispiel TM am Arbeitsplatz auszuüben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man effektiver in seiner Arbeit ist. Warum dann nicht zumindest einmal gemeinschaftlich meditieren? Die Erfurter Bäckerkette Bergmann hat diese Arbeitsphilosophie bereits verinnerlicht. Verwaltungsmitarbeiter*innen des mittelständischen Unternehmens meditieren während eines Arbeitstages zweimal für circa 15 Minuten. Die Personalchefin berichtete, dass seitdem eine höhere Effektivität beim Arbeiten erzielt wurde und die Anzahl der Krankheitstage erheblich sanken (Schwarzer Panther Film 2017). In Bezug auf die in der Einleitung beschriebene Studie der AOK, welche das Stresslevel von Student*innen untersucht hat, wäre es eine Möglichkeit TM als Teil des Modulplans im Studium zu integrieren. Es gibt an der Universität Erfurt bereits Entspannungs- und Meditationsseminare, welche freiwillig besucht werden können. Psychohygiene sollte aber, speziell im Bereich der pädagogischen Arbeit, besonders in den Vordergrund gerückt und somit als Pflichtveranstaltung aufgenommen werden. Zusätzlich gibt es viele Studien darüber, dass durch TM ein effizienteres Lernen mit besseren Leistungen möglich ist.

Dabei kommt allerdings die Frage auf, ob wir überhaupt effektiver und effizienter werden wollen? Besonders wenn man seinen Blick einmal auf die moderne Arbeitsorganisation lenkt. Wie von Elsässer und Sauer im Buch „Burnout in sozialen Berufen“ beschrieben, sollen Arbeitnehmer immer mehr Leistung in weniger Zeit erbringen. Wofür früher drei Angestellte zuständig waren, muss heute eine Person die gleichen Aufgaben erledigen. Die Menschen werden durch solche Rahmenbedingungen immer mehr an den Rand der eigenen Grenzen gedrängt und man sollte hierbei bedenken, dass der Grat zwischen Stress und Burnout nur sehr schmal ist. Unterstützen wir dieses System mit dem Wissen, dass TM eine verbesserte Arbeitsleitung und eine Steigerung der Produktivität von Mitarbeiter*innen erlangt? In der Fachzeitschrift „Academy of Management Journal“ wurde im Jahr 1974 eine Studie veröffentlicht, welche diese Effekte beschreibt. Leiten die Arbeitgeber dann automatisch daraus ab, dass alle Angestellten TM erlernen sollen, um den Betrieb noch höhere Zahlen schreiben zu lassen? Wollen wir eigentlich noch effektiver arbeiten und was ist mit den Menschen, die keine Ausübenden der TM sind?

Für mich geht es nicht darum, das Hamsterrad der Arbeitswelt zu optimieren, sondern vielmehr darum, den Alltag nicht mehr als Hamsterrad zu erleben.

Dieser Arbeit ergänzend könnten noch qualitative Interviews geführt werden, die erkennen lassen, an welchen praktischen Situationen die Proband*innen die Auswertungen der Hypothesen festmachen. Mich haben auch Menschen mit Beeinträchtigung angeschrieben, welche die TM regelmäßig ausüben. Leider arbeiten diese nicht im pädagogischen Bereich. Es wäre allerdings ein interessantes Thema, zum Beispiel im Zuge einer Doktorarbeit, zu erforschen, wie Menschen mit Beeinträchtigungen die Wirkung von TM einschätzen.

Quellenverzeichnis

Literatur

- Bamberg, G.; Baur, F. & Krapp, M. (2017): Statistik. Eine Einführung für Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler (18. Aufl.). Berlin: de Gruyter.
- Bauhofer, U. (1997): Aufbruch zur Stille. Maharishi Ayur-Veda, eine leise Medizin für eine laute Zeit (8. Aufl.). Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe.
- Breuer, F., Dieris, B. & Lettau, A. (2009): Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis. Wiesbaden: Springer VS.
- Buchberger, B. (2016): Mathematik Management Meditation. 200 % Leben. Wien, Graz: Molden.
- Elder C. et al. (2014): Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study. In: The Permanente Journal. A peer-reviewed journal of medical science, social science in medicine, and medical humanities. (Volume 18 No.1) o.O.
- Elsässer, J. & Sauer, K. (2013): Burnout in sozialen Berufen. Öffentliche Wahrnehmung, persönliche Betroffenheit, professioneller Umgang (Band 2). Freiburg: Centaurus.
- Fehr, T. (2012): Achtsamkeit-Kontemplation-Meditation. Meditation zwischen Buddhismus und Advaita Vedanta. In: SMMR Society of Meditation and Meditation Research. Tagungsband Meditation und Yoga (Band 4). Hamminkeln: Klotz.
- Haack, F. (1980): Transzendente Meditation. Maharishi Mahesh Yogi – Weltplan – RRA e.V. (5. Aufl.). München: Evangelischer Pressverband für Bayern.
- Hillmann, K.-H. (1994): Wörterbuch der Soziologie (4. Aufl.). Stuttgart: Kröner.
- Knoblauch, H. (2013): Populäre Spiritualität und die Meditation. In: Paragana: Internationale Zeitschrift Historische Anthropologie. Heft 2 „Meditation“ (Band 22). o.O.: Akademie.
- Mahesh Yogi, M. (2010): Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens. Transzendente Meditation (TM) (4. Aufl.). o.O.: Kamphausen.
- Marquart, A. (2006): Anything goes – oder: Zentrale Qualitätskriterien qualitativer Forschung. In: Zeitschrift für Heilpädagogik (Nummer 8). o.O.

- Menold, N. & Bogner, K. (2015): SDM Survey Guidelines. Gestaltung von Ratingskalen in Fragebögen. Mannheim: GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.
- Müller-Elmau, B. (1992): Kräfte aus der Stille. Die Transzendente Meditation (4. Aufl.). Düsseldorf: Econ.
- Palmowski, W. & Heuwinkel, M. (2000): Normal bin ich nicht behindert. Wirklichkeitskonstruktionen bei Menschen, die behindert werden - Unterschiede, die Welten machen. o.O.: Borgmann.
- Rosenthal, N. (2011): Transcendence. Healing and Transformation through Transcendental Meditation. Cornwall: Hay House.
- Schachinger, W. & Schrott, E. (1999): Gesundheit aus dem Selbst. Transzendente Meditation. Bielefeld: Kamphausen.
- Schneider, R. & Fields, J. (2006): Total Heart Health. How to Prevent and Reverse Heart Disease with the Maharishi Vedic Approach to Health. Laguna Beach: Basic Health.
- Schön, D. (1984): The Reflective Practitioner. How Professionals Think in Action. New York: Basic Books.
- Schötz, E. et al. (2015): Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental meditators and matched controls. In: Personality and Individual Differences. Fairfield. (S. 16 – 21).
- Schulte, T. (1980): Transzendente Meditation und wohin sie führt. Abschiedsdisput einer TM-Lehrerin. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Transzendente Meditation Deutschland (Hrsg.) (o.J.): Transzendente Meditation. Leben ohne Stress. Erfurt.
- Transzendente Meditation Deutschland – Maharishi Friedenspalast GmbH (o.J.): Transzendente Meditation. Kurse 2017 und Nachrichten aus aller Welt. Erfurt: o.V.
- Travis, F. & Shear, J. (2010): Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending. Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. In: Consciousness and Cognition. Fairfield. (S. 1110 – 1119).
- Weber, M. (1988): Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre. Tübingen: Mohr Siebeck.

- Wittmann, M. (2015): Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. In: frontiers in psychology. Volume 5. Article 1586.

Internet

- Bettermarks – erfolgreich Mathe lernen (o.J.): Mittelwert, Median, Modus. URL: <http://de.bettermarks.com/mathe-portal/mathebuch/mittelwert-median-modus.html> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Christophoruswerk Erfurt (o.J.): Betreutes Wohnen für Menschen mit geistiger/ psychischer Behinderung Gotha. URL: <http://www.christophoruswerk.de/wohnen/25-ambulant-betreutes-wohnen-gotha> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- dasgehirn.info (2014): Warum Meditation?. URL: <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Duden (o.J.): Anthroposophie. URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Anthroposophie> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Duden (o.J.): Sekte. URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Sekte> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Duden (o.J.): Transzendenz. URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Transzendenz> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Gospel Way (o.J.): Transcendental Meditation: Mental Relaxation or Hindu Religion?. URL: https://www.gospelway.com/religiousgroups/transcendental_meditation.php (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- ich will meditieren_Meditation-Leben-Selbstverwirklichung (o.J.): Studien: Meditation in der Wissenschaft. URL: <https://ich-will-meditieren.de/studien/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Maharishi GmbH (2017): Der TM-Grundkurs. Kühlungsborn. URL: <http://de.tm.org/grundkurs> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Maharishi GmbH (2017): Forschung. Kühlungsborn. URL: <http://de.tm.org/forschung> (letzter Zugriff: 15.08.2017)

- Maharishi GmbH (2017): Was ist TM?. Kühlungsborn. URL: <http://de.tm.org/tm-ist-einzigartig> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Moviepilot (o.J.): David wants to fly. URL: <http://www.moviepilot.de/movies/david-wants-to-fly> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Religionswissenschaftlicher Medien- und Informationsdienst e.V. (2001): Kurzinformation Religion: Transzendente Meditation (TM). URL: http://remid.de/info_tm/ (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Schnurr, E. (2016): Wer steckt hinter Maharishi-Ayurveda?. URL: <http://www.stern.de/lifestyle/mode/wer-steckt-hinter-----maharishi-ayurveda--3593738.html> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V. (o.J.): Transzendente Meditation: Aktivitäten, Hintergründe und Absichten. URL: http://sekten-info-nrw.de/index.php?option=com_content&task=view&id=122 (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Spiegel-online (2016): Studenten sind gestresster als Berufstätige. URL: <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/aok-uni-stress-report-studenten-sind-gestresster-als-berufstaetige-a-1116064.html> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Stein, E. (o.J.): Kritik an der Transzendentalen Meditation. Transzendente Meditation: dubiose Esoterik oder effektives Stressmanagement?. Erfurt. URL: <http://tm-kritik.de/> (letzter Zugriff: 16.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Andere Meditation? Anderer Effekt!. URL: <http://meditation.de/andere-meditation-anderer-effekt/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Eine neue Definition der Gesundheitsfürsorge. URL: <http://meditation.de/gesundheit-allgemein/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Profitieren alle von Transzendentaler Meditation?. URL: <http://meditation.de/profitiert-jeder-von-transzendentaler-meditation/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren: der Weg zur Selbstverwirklichung. URL: <http://meditation.de/selbstverwirklichung/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)

- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren: Die beste Investition für die Wirtschaft und Industrie. URL: <http://meditation.de/wirtschaft/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren erhöht die Kreativität auf beeindruckende Weise: URL: <http://meditation.de/kreativitaet/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren... und das Bedürfnis nach Drogen verschwindet ganz spontan. URL: <http://meditation.de/drogensucht/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren... und zunehmende Kontrolle über impulsives Verhalten. URL: <http://meditation.de/impulsivitaet/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)
- Transzendente Meditation Deutschland (o.J.): Transzendieren: wesentlich für die volle Gehirnentwicklung. URL: <http://meditation.de/intelligenz-2/> (letzter Zugriff: 15.08.2017)

Video

- Areander, A. (2014): Gehirnwellenkohärenz während TM. YouTube (23.02.2014). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=shscatImO28> (letzter Zugriff: 27.08.2017)
- Schwarzer Panther Film (2017): Transzendente Meditation – einfach, natürlich und nachweislich wirksam. N-TV (26.01.2017). Der Film entstand im Rahmen der Dreharbeiten zu dem Film STOPPING – wie man die Welt anhält. URL: <http://firmen.n-tv.de/transzendente-meditation.html> (letzter Zugriff: 16.08.2017)

Anhang

Anlage 1:

Vollständige Auswertung des online-Fragebogens (SPSS)

Anlage 2:

Zusammenstellung der Antworten zu den offenen Fragen im Fragebogen

Anlagen können bei der Autorin eingefordert werden.

Mail: franziskakrause8@gmail.com

Eidesstattliche Erklärung bei schriftlichen Arbeiten

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende schriftliche Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die anderen Werken wörtlich oder sinngemäß entnommen sind, wurden in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quellen (einschließlich des World Wide Web und anderer elektronischer Text- und Datensammlungen) kenntlich gemacht. Dies gilt auch für beigegebene Zeichnungen, bildliche Darstellungen, Skizzen und dergleichen.

Ich versichere weiter, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer anderen Prüfungsleistung war. Mir ist bewusst, dass jedes Zuwiderhandeln als Täuschungsversuch zu gelten hat, aufgrund dessen die Lehrveranstaltung als nicht bestanden bewertet und die Anerkennung der schriftlichen Arbeit als Prüfungsleistung ausgeschlossen wird.

Ich bin mir weiter darüber im Klaren, dass die Abteilung Studium und Lehre der Universität Erfurt über jeden Betrugsversuch informiert wird und Plagiate rechtlich als Straftatbestand gewertet werden.

Die auf der Homepage der Universität Erfurt befindlichen Ausführungen zum Umgang mit Täuschungsversuchen (<http://sulwww.uni-erfurt.de/pruefungsangelegenheiten/taeuschung/taeuschen.asp>) habe ich zur Kenntnis genommen.

.....Erfurt, 31.08.2017.....

Ort, Datum

Unterschrift